ನವೆಂಬರ್-2009 ಬೆಲೆ: 20/-(ಈ ಬೆಲೆ ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ)

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಡಾ.ಜಿ.ಪಿ.ಬಸವರಾಜು

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



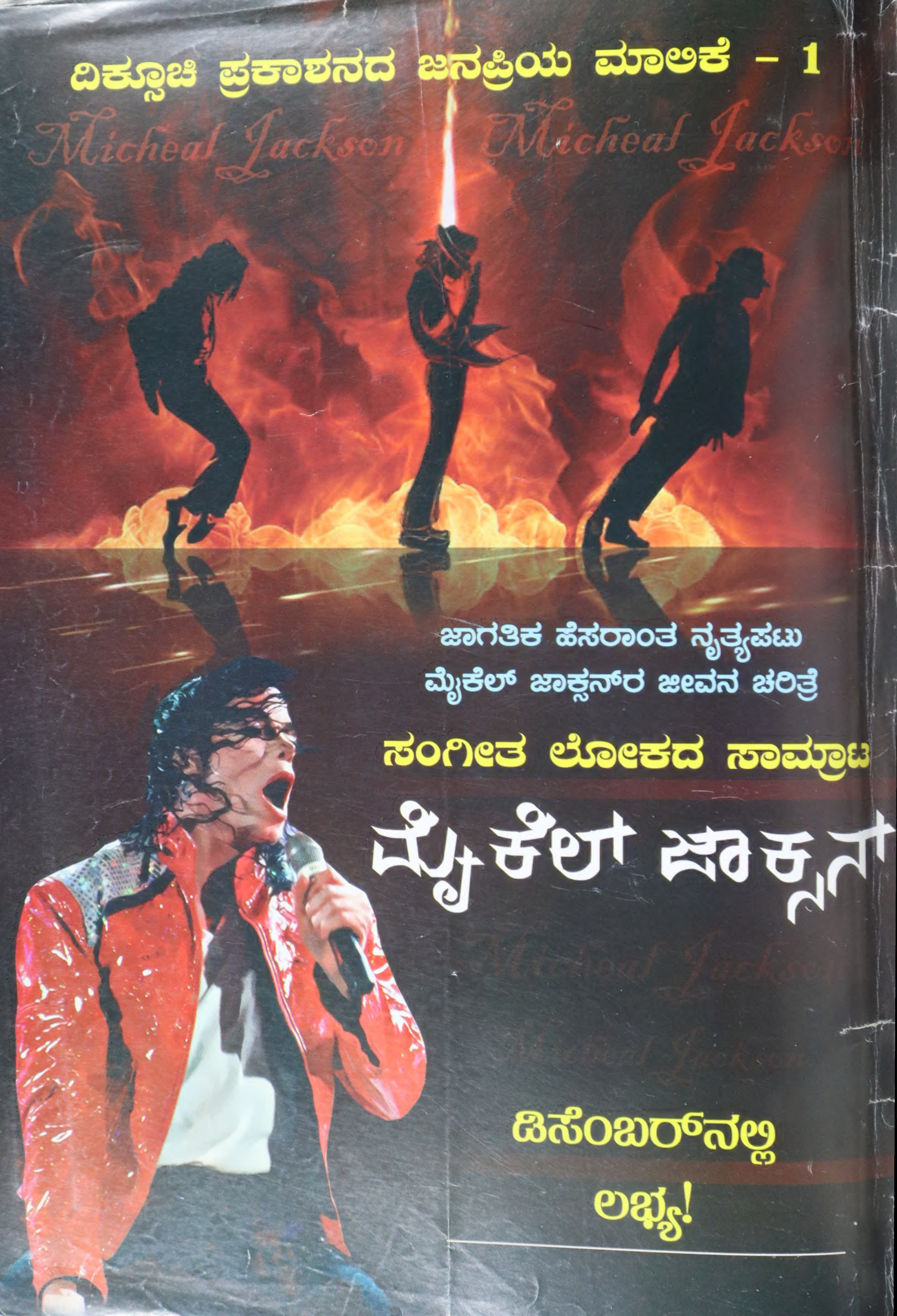
ಸೈಜ್ ಝೀರೋ



ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಶೋಧ!

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಆಗುವ ಮೊದಲು... ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮುಂದೂಡಿ!

DIKSOCHI (DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED


ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾಲಿಕೆ - 1
Micheal Jackson
Micheal Jackson
ಜಾಗತಿಕ ಹೆಸರಾಂತ ನೃತ್ಯಪಟು
ಮೈಕೆಲ್ ಜಾಕ್ಸನ್‌ರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ
ಸಂಗೀತ ಲೋಕದ ಸಾಮ್ರಾಟ
ಮೈಕೆಲ್ ಜಾಕ್ಸನ್
ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ
ಲಭ್ಯ!

ಜೀವನಾಡಿ

ನವೆಂಬರ್-2009

ಸಂಪುಟ 11, ಸಂಚಿಕೆ-5

















ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ : ನಂ.732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 079, ✆080-23236435

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಕಾಯಿಲೆಯ ಜಾಡು ಹಿಡಿದು.....



ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಆಂತರಿಕವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಮತ್ತು ರೋಗನಿವಾರಣಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಅನುಕಂಪದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಒತ್ತಡಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ನನಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದರೆ, ಆ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಯ್ಕೆಯ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಯ, ಆಕ್ರೋಶ ಮತ್ತು ಕೋಪಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆತ್ಮ ನಷ್ಟದ ಲಕ್ಷಣ (ಲಾಸ್ಟ್ ಸೋಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಭಾವ ಆವರಿಸುವಂಥದ್ದು. ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ವೇದಿಕೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆ, ಹತಾಶೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಸೊರಗಿದ್ದರೆ, ಆತನ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಅದು ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಬದುಕು ಎನ್ನುವುದು ಪಾಠ ಇದ್ದಂತೆ. ಅನುಭವಗಳಿಂದ ನಾವು ಪಾಠ ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ವಿಷಯದತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಶೂನ್ಯ ಭಾವದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು. ಹಾಲಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ನಿರಾಸೆ, ಹತಾಶೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಸೃಜಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಬಯೋ ಎನರ್ಜಿ ಸಿಸ್ಟಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ತಳಿ ಗುಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಲಂಗುಲಗಾಮು ಇಲ್ಲ. ಅದು ಅನಂತ. ಮೆದುಳೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಅಂಶಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ವಾಲೆರಿ ಹಂಟ್. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ

ಚಂದಾವಿವರ
ಬಿಡಿ ಸಂಚಿಕೆ : 20 ರೂ.ಗಳು
1ವರ್ಷಕ್ಕೆ : 228 ರೂ.ಗಳು
2ವರ್ಷಕ್ಕೆ : 432 ರೂ.ಗಳು
(ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ಪ್ರತ್ಯೇಕ)

ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿ
ರೂಪಾ ಎನ್.

ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್
ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿ

ಪ್ರಸರಣಾಧಿಕಾರಿ
ಹರೀಶ್

ಮುದ್ರಣ ನಿರ್ವಹಣೆ
ಭೀಮಪ್ಪಹಣಗಿ

ಪತ್ರಿಕೆ ವಿನ್ಯಾಸ
ಮಹಾಂತೇಶ ಎಸ್. ತಾರಿವಾಳ

ವಿದ್ಯುತ್ಕಾಂತೀಯ ರಿದಂ ಎನ್ನುವುದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ.

ಶರೀರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಎನ್ಎ, ವರ್ಣತಂತು ಮಾಲೆ ನೀಲನಕ್ಷೆ ಇದ್ದಂತೆ. ವೇದಗಳು ಮೊದಲು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿದ್ದ, ಆತನ ಬಳಿ ಪದಗಳಿದ್ದವು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ನ್ಯೂ ಟೆಸ್ಟಾಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾನ್ ಸಹ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಕಿರಲಿ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರಭಾವಳಿಯೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಮಾನವ ಶರೀರ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ. ಜೆರೆಮಿ ನಾರ್ಬಿ ಎಂಬುವವರು ಅಮೆಜಾನ್ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಶಮನ್ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಅನುಸರಿಸುವ ಹೀಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ವರ್ಣತಂತು ಮಾಲೆಯನ್ನು ಅವರು ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದಂತೆ, ಬರೆದಂತೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿದ್ದಿ ಬರೆದಂತೆ ರೂಪಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಾರ್ಬಿ. ಈ ಪೈಕಿ ಶೇಕಡ 97ರಷ್ಟು ಡಿಎನ್ಎಗಳು ನಿರುಪಯೋಗಿಗಳು. ಆದರೆ ಈ ನಿರುಪಯೋಗಿ ಡಿಎನ್ಎಗಳಿಗೂ ಏನೋ ಕೆಲಸ ಇರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಈ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾರ್ಬಿ ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ತಜ್ಞರೂ ಡಿಎನ್ಎ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಸಂಯೋಗವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್‌ಕಾಂತೀಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಪ್ರಸರಣ ಮಾಡುವುದು ಅವುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ. ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡ ಡಿಎನ್ಎಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ರಷ್ಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡ ನಿರೂಪಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಶಕ್ತಿ ಡಿಎನ್ಎಗೆ ಇದೆ ಎಂದಂತಾಯ್ತು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮರೆವು ರೋಗ (ಅಲ್ಝೈಮರ್). ಡಿಎನ್ಎ ಪಾವಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಡಿಎನ್ಎ ಗುಣಮುಖಿ ಶಕ್ತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದ, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಡಿಎನ್ಎಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವರ್ಣತಂತು ತಜ್ಞರು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಯೋಎನರ್ಜಿ ವಲಯ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪುನರ್ ರೂಪಿಸುವುದು. ಅದರ ಬದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಗಮನವಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಡಿಎನ್ಎಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉದ್ದೀಪನಕಾರಿ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಜೀವಕೋಶದೊಳಗೆ ಹಾಯಿಸಿದರೆ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬದುಕನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದನ್ನು ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶದಂತೆ ವರ್ಣತಂತುವಿನೊಳಗೆ ಶರೀರ ಹಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಹಿತಿ ಬ್ರೂಸ್ ಲಿಪ್ಟನ್ ತನ್ನ 'ಬಯಾಲಜಿ ಆಫ್ ಬಿಲೀಫ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಅದರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಲಿಪ್ಟನ್ ವಾದ. ಲಿಪ್ಟನ್‌ನ ಪುಸ್ತಕದಿಂದಲೇ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ 'ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹಾರ್ಟ್‌ಮ್ಯಾಥ್' ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು ಡಿಎನ್ಎಯಲ್ಲಿ ಗುರುತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಡಾ॥ ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ
ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಮೈಸೂರು 570004.
ಸುಮನ ವಿನಾಯಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ, ಮಂಡ್ಯ 571401.

ವ್ಯವಹಾರಿಕ ವಿಳಾಸ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ.
ನಂ.732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ವಿಭಾಗ, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560079
ದೂರವಾಣಿ: 080-23236435

ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳು



ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ

ಇದರ ತೂಕ 1689 ಪೌಂಡ್ ಅಥವಾ 766 ಕೆ.ಜಿ. ರೋಡ್ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು 2007ರಲ್ಲಿ ಮೆಸ್ಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್/ ಟಾಪ್ಸ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗಿತ್ತು.



ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಬೃಹತ್ ಗಂತಿ

ಇವನ ಹೆಸರು ಹ್ಯೂಯಂಗ್ ಲಿಖಿಯನ್. ಇವನ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ 15ಕೆ.ಜಿ. ಗಂತಿ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. 58 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಈತನಿಗೆ 1990ರಲ್ಲಿ ಅವನ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ಆತ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿದ. ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ಆ ಗಂತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ನಂತರ ಅದು 15ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಯಿತು. ನಂ ಲಿಖಿಯನ್‌ನನ್ನು ಚೈನಾದ ಚೊಂಗಿಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆತನ ಗಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು.

ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿನ ಬೃಹತ್ ಗಂತಿ

ಈತನ ಹೆಸರು ಚೆನ್ ಜೊಂಗ್‌ತೊ. ಈ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಬಲಭಾಗದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ 70ಕೆ.ಜಿ ತೂಕದ ಗಂತಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದ. 29 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಚೆನ್ ಜೊಂಗ್‌ತೊ ಚೀನಿ ಯುವಕ. ಚೀನಾದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದ. ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಭರಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಹಣದ ಕೊರತೆ ಬೇರೆ ಚೆನ್‌ಗೆ 3ವರ್ಷ ಇರುವಾಗ ಅವನ ಎಡಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಗಂತಿ ಕಾಣಿಸಿತು. ನಂತರ ಅದು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಕೂಡ ಹರಡಿ ಇಡೀ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಗಂತಿ 70ಕೆ.ಜಿ. ಅಥವಾ 154 ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಿತು. ಮಧ್ಯ ಚೀನಾದ ಹ್ಯುನಸ್ ಪ್ರಾವಿನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಚಂಗ್ ಶಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಈ ಗಂತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವಿಲ್ಲದ ಈ ಗಂತಿ ಮೊದಲು ನರಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನ್ಯುರೋಫೈಬ್ರೊಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಗಂತಿಯ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನೂ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.





ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ಉದ್ದದ ಉಗುರು ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ

ಈಕೆಯ ಹೆಸರು ಲೀ ರೆಡ್‌ಮಾಂಡ್. ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿ ಉದ್ದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆ. ಆದರೆ ಮೋಟಾರ್ ಅಪಘಾತವೊಂದರಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತನ್ನ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದದ ಬೆರಳಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಳು.

ಅಮೆರಿಕನ್ ಮಹಿಳೆ ಲೀ ರೆಡಮಾಂಡ್ 1979ರಿಂದ ತನ್ನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಆಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ, ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು 28 ಅಡಿ 4.5 ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡಳಂತೆ. ಈಕೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಉದ್ದವಾದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆಂದು ಗಿನ್ನಿಸ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ 2009ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೋಟಾರ್ ಆಕಸ್ಮಿಕದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯವಾದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಳು.



ಹಲ್ಲು ಹೊಳೆಯಲು ಈಗ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್

ಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಭ್ರೂಣ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆ ಅರಿಯಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್‌ನಿಂದ ಹೊಸ ಉಪಯೋಗವೊಂದನ್ನು ಈಗ ಅರಿಯಲಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ 'ಅಲ್ಟ್ರೆಯೋ' ಎಂಬ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಟೂತ್‌ಬ್ರಷ್ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 'ಹೈ ಫ್ರಿಕ್ವೆನ್ಸಿ ಸೌಂಡ್‌ವೇವ್' ತುಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅದು ನೀರು ಮತ್ತು ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸಿ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನಿಕ್ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಮುತ್ತಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಿನ ತೊಂದರೆಗೂ ಇದು ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಉಪಕಾರಿ?



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೇಗೆ? ಅದರಲ್ಲಿನ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಗುಣವೇ ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಫೈಡ್ ಹೃದಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿಮಳವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂದೇಶ ವಾಹಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಪುಡಿ, ಇಡಿ, ಮಾತ್ರೆ, ಚಟ್ನಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ಮಕ್ಕಳ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಹಾಲು, ಪನೀರ್

ಮಕ್ಕಳು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಹಾಲು, ಪನೀರ್‌ನಂಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. 1930ರಿಂದ 1939ರ ನಡುವೆ ಹುಟ್ಟಿದವರ 65 ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿನ ನಡೆಯನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ವಿಷಯ ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿದ್ದಾರೋ ಅವರು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತರಿದ್ದರು. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು, ಒಂದು ಕಪ್ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಚೂರು ಪನೀರ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ ನೀಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಮದ್ದಿಗೆ ಒದಗುವ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು

ಗರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಗಡ್ಡೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಲ ಮತ್ತು ಒನಪು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಬಿಸಿಗಳೂ ತಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ನೋವು ಕೂಡ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ನರವ್ಯೂಹ ಕೆಡಿಸುವ ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿ

ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸುವ ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿ, ಮಸ್ಕಿಟೋಕಾಯ್ಲ್, ಇನ್‌ಸೆಕ್ಟ್ ರಿಪಲೆಂಟ್, ಮಸ್ಕಿಟೋಮ್ಯಾಟ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮಾನವನ ನರವ್ಯೂಹ ಹಾಗೂ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಂಥ ಕೀಟ ಧ್ವಂಸಕಗಳು ಕೆಟ್ಟ ನರವ್ಯೂಹ ಭಕ್ಷಕ ವಿಷ ಅನಿಲವೊಂದನ್ನು ಹೊರ ಕಕ್ಕುವುದೇ ಕಾರಣ. ಇನ್‌ಸೆಕ್ಟ್ ರಿಪ್‌ಲೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಟ್ ಎಂಬ ಕೆಮಿಕಲ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಇದರ ಬಳಕೆ ಅತಿಯಾದಾಗ ನ್ಯೂರಾನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ವರ್ತಿಸಿ ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಡಿಟ್ ನಮ್ಮ ನರವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ ಆಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಬದಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು.



ಸಂತೋಷ ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನ



ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಎಂಥ ಸೆನ್ಸರ್ ಒಂದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು. ಗಣಿತ ಪಂಡಿತ ಪೀಟರ್ ಡಾಇಸ್ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕ್ರಿಸ್ ಡೈನ್‌ಪೋರ್ತ್‌ರ ಈ ಸೆನ್ಸರ್, ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಬ್ಲಾಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷದ ಮಟ್ಟ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಹೆಸರು ಹಿಡೋನೋಮೀಟರ್. ಇದು ಬ್ಲಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ 'ಐಫೀಲ್' ನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ವೆಲೆನ್ಸ್‌ನಂತೆ ಅದು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಹ್ಯಾಪಿನೆಸ್ ಸ್ಕೋರ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕುಶ್ ಹೋ, ಜಯ್ ಹೋ!

ನೂತನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು



ಬಹುತೇಕ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈಗ ನಾನ್-ಇನ್‌ವೇಸಿವ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳು ವಿದೇಶಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನ ಕಂಪನಿಗಳಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು, ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಂಡಿವೆ. ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಭಾರತ ಈ ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣ

ನಾನ್-ಇನ್‌ವೇಸಿವ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧನ 'ಸೈಟೋಟ್ರಾನ್'

ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಸ್ವದೇಶಿ ನಿರ್ಮಿತ 'ಸೈಟೋಟ್ರಾನ್' ನಾನ್-ಇನ್‌ವೇಸಿವ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧನ ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂಲದ 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಅ್ಯಂಡ್ ಡೆವೆಲಪ್‌ಮೆಂಟ್' (CARD) ಇದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರವು 'ಸ್ಕೆಲಿನ್ ಸೈಬರ್‌ನೆಟಿಕ್ಸ್'ನ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗವಾಗಿದೆ.

'ರೊಟೇಷನಲ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಕ್ವಾಂಟಮ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೊನೆನ್ಸ್' (**RFQMR**) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ರಾಜಾ ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಅವರು ಸ್ಕೆಲಿನ್ ಸೈಬರ್‌ನೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ತಂಡದ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಈ ಹೊಸ ಸಾಧನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ, ಕೀಮೋಥೆರಪಿಗಳಂತಹ ಇತರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತ 'ಸೈಟೋಟ್ರಾನ್' ವಿಭಿನ್ನ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುರಿಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ದೇಹದ ಒಂದು ಅಂಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಉಪಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

'ಸೈಟೋಟ್ರಾನ್' ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಷ್ಟಿದೆ. 'CARD' ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 140 ಕ್ಕೂ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದ ಬಳಿಕ ಶೇ. 52 ಮಂದಿಯ ಆಯಸ್ಸು 1 ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇವರು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ 1 ಅಥವಾ 2 ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಶೇ. 92 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಧನಕ್ಕೆ 'ಅಂಡರ್‌ರೈಟರ್ಸ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್' ನಿಂದ 'ದರ್ಜೆ 2ಎ' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನ ಎಂಬ ಐರೋಪ್ಯ ಒಕ್ಕೂಟದ ಅರ್ಹತಾ ಪತ್ರ ದೊರೆತಿದೆ. ■

ಅಗ್ಗದ ಇನ್‌ಫ್ಯಾಂಟ್ ವಾರ್ಮರ್

ಭಾರತದ ಶಿಶುಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಭೀಕರವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. 'ಯೂನಿಸೆಫ್'ನ ವಿಶ್ವ ಮಕ್ಕಳ ವರದಿ -2009 ರ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಪ್ರತಿ 1000 ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ 54 ಶಿಶುಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ



ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಶಿಶುಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದುಬಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ 'ಇನ್‌ಫ್ಯಾಂಟ್ ವಾರ್ಮರ್' ಇರುವುದೇ ಅಪರೂಪ. ಇದನ್ನು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಬಳಸುವರು. ಇದರ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದ್ದರಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಚಿತ್ರಣವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಲು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಚೆಂಗಲ್‌ಪೆಟ್ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಪರಿಣಿತೆ ಸತ್ಯ ಜಗನ್ನಾಥನ್ ಅಗ್ಗದ 'ಇನ್‌ಫ್ಯಾಂಟ್ ವಾರ್ಮರ್' ಅನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಾಧನವು ಅನೇಕ ಶಿಶುಗಳ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಿಸಲಿದೆ.

'ಇನ್‌ಫ್ಯಾಂಟ್ ವಾರ್ಮರ್' ಸಾಧನವನ್ನು 40 ವಾರಗಳ ಗರ್ಭಾವಧಿಗಿಂತಲೂ ಮೊದಲೇ ಜನಿಸುವ ಅಕಾಲಿಕ ಜನನದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ಅವಧಿ ಪೂರ್ವ ಜನನದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುಗಳ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು 36.5 ರಿಂದ 37^0 ಸೆ.ವರೆಗೆ ಕಾಪಾಡಲು ವಾರ್ಮರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇಂಕುಬೇಟರ್ (ಕೃತಕ ಶಾಖೋಪಕರಣ) ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಅಂಗಗಳು ಹಾನಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೊನೆಗೆ ಸಾವು ಕೂಡಾ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸತ್ಯ ಜಗನ್ನಾಥನ್ ಅವರು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿರುವ ಅಗ್ಗದ ಇನ್‌ಫ್ಯಾಂಟ್ ವಾರ್ಮರ್ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸುಲಭವಾದ ಬದಲಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ದುರಸ್ಥಿಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಖಾತರಿ ಇದರದು. ಸತ್ಯ ಜಗನ್ನಾಥನ್ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಅಣ್ಣಾ ವಿವಿಯ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ 1990 ರಿಂದ 1999ರ ನಡುವೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ■



1. ಸಾಬೂನಿಗಿಂತಲೂ ಫೇಸ್ ವಾಷ್ ಉತ್ತಮ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಚರ್ಮ ರೀತಿಗೆ ಹೊಂದುವಂಥ ಫೇಸ್ ವಾಷ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಪ್‌ಗಿಂತ ಫೇಸ್ ವಾಷ್ ಉತ್ತಮವೆಂಬುದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಫೇಸ್ ವಾಷ್ ಮತ್ತು ಸೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ. ಸೋಪಿನ ದ್ರವರೂಪವೇ ಫೇಸ್ ವಾಷ್.

2. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಶಾಂಪೂ ಬಳಕೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿ

ಸೂರ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದೇಹದ ಭಾಗ ತಲೆ ಕೂದಲು. ಇದು ನಗರವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ತಲೆ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಶುದ್ದವಾಗಿರಿಸಲು ಶಾಂಪೂ ಬಳಕೆ ಹಾನಿಕಾರಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲೂ ರುಜುವಾತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧ ವಿಧದ ಶಾಂಪೂಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಳಪೆ ದರ್ಜೆಯ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದ ಶಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆ ಖಂಡಿತಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

3) ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಇಯರ್ ಬಡ್

ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಟಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥ (ಗುಗ್ಗೆ) ಗಲೀಜೆಂದು ತುಂಬಾ ಜನರ ಭಾವನೆ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಹಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಸೂಜಿಯಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಯರ್ ಬಡ್‌ಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಇಯರ್ ಬಡ್‌ಗಳಿಂದ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆಯು ದೇಹವೇ ಸ್ರವಿಸುವ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥ. ಇದು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತೆಗೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 5ರೂ. ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಇಯರ್ ಬಡ್‌ಗಳ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕರ. ಅಂತಹ ಇಯರ್ ಬಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಹತ್ತಿ ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನಾಂಶ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಹತ್ತಿ ಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ, ಬ್ಲೀಚ್‌ಮಾಡಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಇಯರ್ ಬಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವು ಗುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದರ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಒಳ ನೂಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಟೆರೈಲ್ ಇಯರ್ ಬಡ್‌ಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

4. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ

ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ನೀರಿಗೆ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸಿದರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೆಂದು ಕೆಲವರ ನಂಬಿಕೆ. ಇದು ನಿಜವಾದರೂ ಎಲ್ಲರ ವಿಷಯದಲ್ಲಲ್ಲ. ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ತೊಳೆದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ.

5. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಬೇಕು.

ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಟೇಸ್ಟ್ ಬಡ್ಸ್‌ಗಳಿದ್ದು ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಇವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ನಂತರ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಹರಿತವಾದ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ಟೇಸ್ಟ್‌ಬಡ್ಸ್‌ಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್ ಅನ್ನು ಸಹ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

6. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು.

ಆಗ ತಾನೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕೆಲವು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಮವು ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಬದಲಾಗಿ ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಕೆಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ■

ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಮಗು!

ಅನುರಿತ ಪಾಲಿಗೆ 2006 ಕರಾಳ ವರ್ಷ. ಆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಪತಿ ಮೈಕಲ್‌ನನ್ನು ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಅವರಿಬ್ಬರ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅನುರಿತ ಮೈಕಲ್ ಮಗುವಿಗೆ ಜನನ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಮೈಕಲ್‌ನ ಮಗುವನ್ನೇ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಕೆಯ ಕನಸನ್ನು ಅಹಮದಾಬಾದ್‌ನ 'ಬವಿಶಿ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ನ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಹಿಮಾನ್ಸು ಮತ್ತು ಫಲ್ಗುಣಿ ಬವಿಶಿ ಅವರುಗಳು ನನಸಾಗಿಸಲು ಶತಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

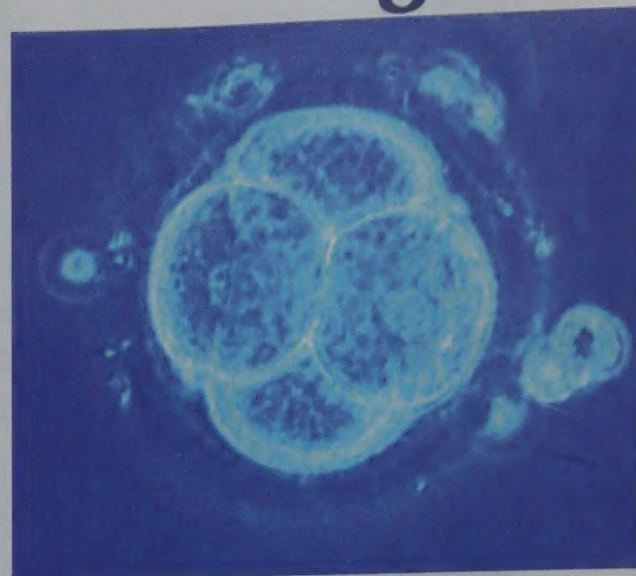
ಅನುರಿತ ಪಂಜಾಬ್ ಮೂಲದ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ನಾಗರಿಕ ಸೇವಕಿ. ಆಕೆಗೆ 2003ರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಯಿತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಇಟಲಿ ಮೂಲದ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿದ್ದ ಆಕೆಯ ಪತಿಗೆ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. 2005ರ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಿಮೋಥೆರಫಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಯು.ಕೆ.ಯ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಆತನ ವೀರ್ಯದ 5 ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ್ದರು.ಅನುರಿತ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೈಕಲ್‌ನ ವೀರ್ಯದ 2 ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 'ಬವಿಶಿ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ಗೆ ಬಂದಳು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಯು.ಕೆ.ಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿ ಮೈಕಲ್ ವೀರ್ಯ ಮಾದರಿ ಬಳಸಿದ ಈಕೆಯ ಐವಿಎಫ್ (Invitro Fertilization) ಚಕ್ರಗಳು ವೈಫಲ್ಯ ಕಂಡಿದ್ದವು. 'ಐವಿಎಫ್' ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಿಧಾನ.

ಬವಿಶಿಗೆ ತಂದ 2 ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ದ್ರವೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಅವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಅನುರಿತಳ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಫಲೀಕರಿಸಲು 'ಇಂಟ್ರಾಸೈಟೋಪ್ಲಾಸ್ಮಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್' ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಭ್ರೂಣ ಸ್ಥಳಾಂತರವನ್ನು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 25ರಂದು ನೆರವೇರಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ತಿಳಿಯಲಿವೆ. ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕರಣ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸವಾಲೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳಿವೆ. ಅನುರಿತ ಕೇವಲ 2 ವೀರ್ಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಂದಿದ್ದಳು ಮತ್ತು ಆಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಹಿಮಾನ್ಸು.

ಹಿಮಾನ್ಸು ಮತ್ತು ಫಲ್ಗುಣಿ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದರೆ ಸತ್ತ ಪತಿಯ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದ ದೇಶದ ಮೊದಲ ಮಹಿಳೆ ಎನ್ನುವ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಅನುರಿತ ಪಾತ್ರಳಾಗಲಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಗೀಗ 38 ವರ್ಷಗಳು. ಇದೂ ಸಹ ಆಕೆಯ ಪಾಲಿನ ಹಿನ್ನಡೆ. ಐವಿಎಫ್ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.30ರಿಂದ ಶೇ.35ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಚಿಂತಾಜನಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಿಮಾನ್ಸು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಂಡಾಣು ಶೈತ್ಯೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡಾ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಗೆ ನೆರವಾದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಬವಿಶಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕಿದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 28ರ ಹರೆಯದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಚೆನ್ನೈನ ಜಿ.ಜಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯೀಕೃತ ಅಂಡ ಬಳಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನನ ನೀಡಿದರು. ಈ ತಂತ್ರವು ಬಂಜೆತನದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಅಮೋಘ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೊದಲು ನಿಧಾನಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ವೃತ್ತಿ ಮನೋಭಾವದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಅನುರಿತಳಿಗಂತೂ ಮೈಕಲ್‌ನನ್ನು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಮೂಲಕ ನೋಡುವ ಮಾರ್ಗವೆನಿಸಿದೆ. ಆತನು ನನಗೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪದಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಆಕೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಈ ಚಕ್ರವೂ ವಿಫಲಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ಮುಂದಿನ ಐವಿಎಫ್ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಂದಿನ 2 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿಯ ಬರಲಿರುವ ಐವಿಎಫ್ ಚಕ್ರದ ಫಲಿತಾಂಶ ಎಲ್ಲರ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ■



ಪ್ರನಾಳ ಪವಾಡ

- ಮೈಕಲ್‌ನಿಂದ ವೀರ್ಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಲಾಯಿತು.
- ಬಹು ಫಾಲಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಗೊನಾಡೊಟ್ರೊಫಿನ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಂಡವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲಾಯಿತು. ಅವು ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಅಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.
- ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ನಿರ್ದೇಶನದ ಮೂಲಕ ಸೂಜಿ ಬಳಸಿ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು.
- ಅಂಡಾಣುಗಳಿಗೆ ಕಾವು ನೀಡುವಿಕೆ, ತೊಳೆದ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಫಲೀಕರಣ.
- ಭ್ರೂಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಭಜನೆ.
- ಪಡೆದ 8 ಮತ್ತು 72 ಗಂಟೆಗಳ ನಡುವೆ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ 3-4 ಭ್ರೂಣಗಳ ಸ್ಥಳಾಂತರ.
- ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಅನುರಿತ ಗರ್ಭಧರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂತರ ಬಳಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ದ್ರವ ಸಾರಜನಕದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯೀಕರಣ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಹ ಅಂಡಾಣು ಶೈತ್ಯೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಗೆ ನೆರವಾದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಬವಿಶಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕಿದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 28ರ ಹರೆಯದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಚೆನ್ನೈನ ಜಿ.ಜಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯೀಕೃತ ಅಂಡ ಬಳಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನನ ನೀಡಿದರು. ಈ ತಂತ್ರವು ಬಂಜೆತನದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಅಮೋಘ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.

ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದೋಪಚಾರಗಳು

ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಧಾನವಾದುದು ಚರ್ಮ. ಈ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದೇಹ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಶುಭ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ, ಧರಿಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ಸಾಬೂನು, ದೇಹಕಾಂತಿಗೆ ಬಳಸುವ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು, ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಣ್ಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅವುಗಳ ಸ್ರಾವದ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ವಾತಾವರಣ ಇವು ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಭಯ, ಆಂದೋಳನಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ದೇಹವಿಡೀ ಬೆವರು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು, ಹಣೆ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಬೆವರು, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸೀಬಮ್ ಎನ್ನುವ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್, ಸೋಡಿಯಂ ಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯಾ, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಷರ್ ಸಹ ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹ ಬೆವರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೂಡ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆಗಳು : ತರುಣಿಯರಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳದ್ದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಮೊಡವೆಗಳು ಬೆನ್ನು, ಕೈ ನಿತಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಕೀವು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಉಗುರು ಸೋಕಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಮೆದುಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾರಣವಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಚಾಕ್ಲೆಟ್ಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮೊದಲಾದವು ತಿನ್ನಬಾರದು.



ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಚಂದನ, ಮೆಣಸು ಅರೆದು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಗೋರೋಜನ, ಮೆಣಸು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ತ್ರಿಫಲಾ ಗುಗ್ಗುಳ 12 ಮಾತ್ರ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕುಂಕುಮ, ಹೂವು, ಚಂದನ, ರಕ್ತಚಂದನ, ಅತಿಮಧುರ, ಅರಿಶಿನ, ಜಾಜಿಹೂವು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಮೊಡವೆ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಬ್ಯೂಟಿ ಸೀಕ್ರೆಟ್ಸ್

ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಇದನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆರಸ, ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮತ್ತು ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ (ಗುಲಾಬಿ ಜಲ) ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2, 3 ಬಾರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂಸಂಬಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಫ್ರೆಷ್ ಆಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುಖ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಬೂಜ, ಮಿಲ್ಕ್‌ಪೌಡರ್, ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಟ್ಟು ನಿಂಬೆರಸ, ಚಂದನ, ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ (ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ) ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಣಗಿದ ತ್ವಚೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ■



ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಔಷಧ!

ನೆನಪುಗಳು ಮಧುರ. ಆದರೆ ಮಧುರವಾದ ನೆನಪುಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಘಾಸಿ ಮಾಡುವಂಥವು ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳು. ಮರೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಈಗ ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳು ಮಾಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧವನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ವರದಿ ಬಂದಿದೆ.

ಯಾವುದೋ ದುರ್ಘಟನೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಜರ್ಜರಿತಗೊಂಡು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವವರ ನೆರವಿಗೆ ಈ ಔಷಧಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವಗಳೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಹುಯಿಲೆದ್ದಿದೆ. ಸುಖದು:ಖಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಸುಖ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಿ ಕಹಿಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ನಷ್ಟಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಂಥ ಔಷಧ ವಿರೋಧಿಗಳು. ಈ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಲಿದೆ. ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಸದೃಢನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧದಿಂದಾಗಿ ಆ ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ನೆನಪನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವ ಔಷಧದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕಥೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ದಶಕಗಳಿಂದ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗಿದೆ. ಕಹಿಯನ್ನು ಮರೆಯುವ ವಸ್ತುವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಚಲನಚಿತ್ರವೊಂದು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಮಾಸ್ಕ್ ಖ್ಯಾತಿಯ ಜಿಮ್ ಕ್ಯಾರಿ ಮತ್ತು ಟೈಟಾನಿಕ್ ಖ್ಯಾತಿಯ ಕೇಟ್ ವಿನ್‌ಸ್ಲೆಟ್, ಎಟರ್ನಲ್ ಸನ್‌ಶೈನ್ ಆಫ್ ದಿ ಸ್ಪಾಟ್‌ಲೆಸ್ ಮೈಂಡ್ ಎಂಬ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದ್ದರು. ಪರಸ್ಪರ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವ ತಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಕಥೆ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿದೆ. ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವುದೆಂದರೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ನರ ಅಥವಾ ಮಚ್ಚೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದಂತಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಆತನ

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾದರಿಯ ಭಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೋಬಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೇಡವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪೈಡರ್ ಫೋಬಿಯಾ, ನೀರಿನ ಭಯಕ್ಕೆ ಹೈಡ್ರೋ ಫೋಬಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಭಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೋ ಅವ್ಯಕ್ತ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೆ ಸಂಭಸಿದ ಯಾವುದೋ ಘಟನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

• • • • • • • • • •

ನೆನಪುಗಳಿಂದಲೇ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಲಂಡನ್‌ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ ಉಪನ್ಯಾಸಕ ಡಾ. ಡೇನಿಯಲ್ ಸೊಕೊಲ್



ಆರೋಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದವರು ಡಚ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಬೀಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್ ಮಾದರಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸಿ ರೋಗಿಗಳ ಕಹಿ ನೆನಪನ್ನು ತಾವು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಿರುವುದಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆನಪನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಂಕುಲದ ಕುರಿತು ನಮಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅದು ಎಂಥ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸೊಕೊಲ್.

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾದರಿಯ ಭಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೋಬಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೇಡವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪೈಡರ್ ಫೋಬಿಯಾ, ನೀರಿನ ಭಯಕ್ಕೆ ಹೈಡ್ರೋ ಫೋಬಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಭಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೋ ಅವ್ಯಕ್ತ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಯಾವುದೋ ಘಟನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಡಚ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಮರೆಮಾಚುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಂತಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಳಸಿದ ಔಷಧ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ, ಮರು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ

ಆಮ್‌ಸ್ಟರ್‌ಡಮ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಡಾ. ಮೆರೆಲ್ ಕಿಂಡ್ ಅವರು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು 60 ಮಂದಿ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೋ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆ ಘಟನೆ ಮರು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೀಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್ ಔಷಧಿ ಈ ಮರು ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಈ ಔಷಧ ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಭಯಗಳು, ಅವ್ಯಕ್ತ ಪ್ರೀತಿ, ತಿನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಮಯ ಕಾಮವನ್ನೂ ಇದು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹೊಸ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡೋ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತೆರಳಿಯೋ ಕಹಿ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆಯುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೆನಪುಗಳು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ ಅದು ಅಚ್ಚೊತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವ ಔಷಧ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಂದು ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಬೀಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್ ಮಾದರಿಯ ಔಷಧ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆಯ ಅಪಾಯದ ಕುರಿತೂ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಲಭೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಲಿಪಶುವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಆ ಕಹಿ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಗಲಭೆಗೆ ಕಾರಣನಾದ, ತನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೇರ ಕಾರಣನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೂ ಆತ ವಿಫಲನಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಪರಾಧಿಗಳು, ಅಪರಾಧ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿಗಳೂ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೆನಪು ಮರೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು.

ಕಹಿ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಔಷಧದ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನೇ ಹಲವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಯ ಅಥವಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಔಷಧಿಯಿಂದ ಮರೆ ಮಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಧುರವಾದ ಕ್ಷಣಗಳೂ ಮರೆತು ಹೋಗಬಹುದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.■

ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು

● ಎಸ್.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೇ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಅಸಂಬದ್ಧ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್, ಐಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್ ಮುಂತಾದವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು ತಮ್ಮ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಬಲ ಮೆದುಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ.

ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದೇನು? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವರ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಎರಡು ಮಿದುಳುಗಳೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ವಾದ ಮಂಡಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಬ್ರೈನ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಮತ್ತು ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿದ್ದ ಜನರಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಲಭಾಗದ ಮಿದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದಕ್ಕೂ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂತೋಷವೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿ ಅಥವಾ ಜೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವುದಾದರೂ, ಶೇ.50ರಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ - ಕೆರಿಯರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಂತೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆ ಮಾಡದ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂಥವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರುಗಳು, ತಂತ್ರಾಂಶ ಅಥವಾ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ - ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತುಟಿಯ ಆಕಾರ, ಹುಬ್ಬಿನ ರಚನೆ, ಗಲ್ಲದ ರೀತಿಯಿಂದ ಆತನ ಭಾವನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಂತ್ರಾಂಶಗಳು ಸಂತೋಷ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಆಶ್ಚರ್ಯ, ದುಃಖಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಶೇ.85 ರಷ್ಟು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಲಿಯೋನಾರ್ಡೊ ಡಾ.ವಿನ್ಸಿಯ ಕೋಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಆತನ ವಿಶ್ವ-ವಿಖ್ಯಾತ ರಚನೆ ಮೋನಾಲಿಸಾ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಆಗಿದೆ. ಮೋನಾಲಿಸಾದ ಮುಖಚಹರೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇ.83ರಷ್ಟು ಭಯಭೀತ ಭಾವನೆಯೂ ಮತ್ತು ಶೇ. 2ರಷ್ಟು ಕೋಪವೂ ಇರುವುದೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇಲಿನಾಯ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಎಮೋಷನ್ ರೆಕಗ್ನಿಷನ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಥ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ನೋಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಡ್ರೈವರನು ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ನಿದ್ದೆಯ ಮಂಪರು ಏನಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ; ನೀವು ಷಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗ ಎಂದರೆ, ಅವರ ಮುಖಭಾವನೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಮಾನವರ ಮುಖಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಧ್ವನಿ, ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆ, ಚಹರೆಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಮಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಸಾಧನೆ ಇದಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದೂ ಭಾಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಅವುಗಳ ವರ್ತನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾರಿವಾಳಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲದ ತನಕ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವಂತೆ. ಅನೇಕ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಸ್ಪಂದನೆಗಳನ್ನು ಅವು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬರ್ಡ್ ಇಂಟಲಿಜೆನ್ಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಸಂಶೋಧನೆ ತುಂಬ ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾಷೆಯನ್ನು, ಮಾತನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವ ಗಿಳಿಗಳು ಅನೇಕ ಪದಗಳನ್ನು, ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಿಳಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಗೆಗಳೂ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಪಕ್ಷಿಗಳೇ. ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಅವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಬರುವಂಥವು. ಅವುಗಳು ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಯಲಾರವು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯ ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯ

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆತಾಯಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರುವ ಪೋಷಕರು, ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಡುವೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ 5 ಕ್ಕೆ ಎದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ 8 ರವರೆಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸಂಗೀತ, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಎಂದು ಶುರುವಾದರೆ ನಂತರ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನೃತ್ಯ ಅಬಾಕಸ್, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ರಾಶಿ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತಯಾರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಅವರ ಬಾಲ್ಯದ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವೇ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

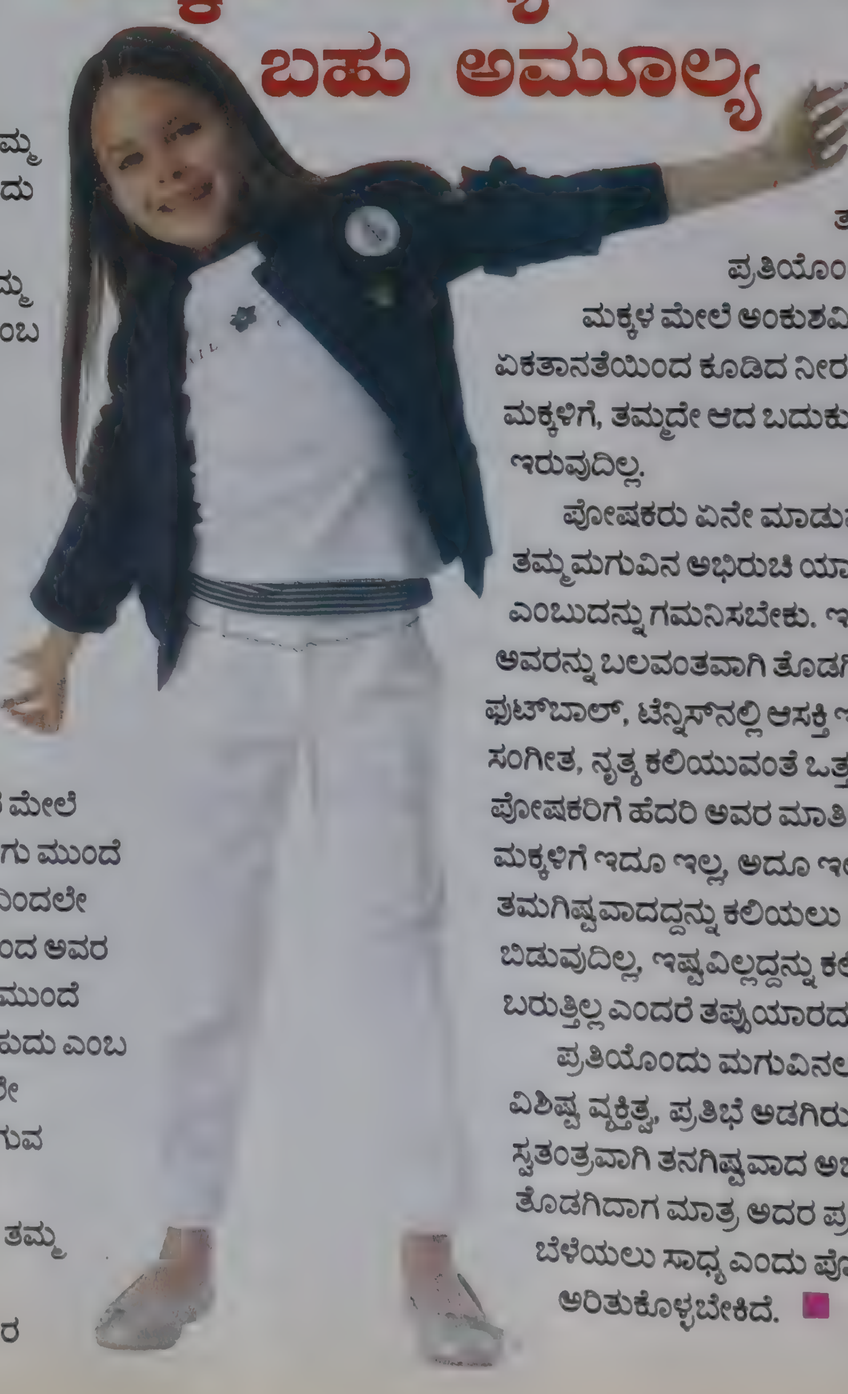
ಆಟ, ತುಂಟಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ನಲಿಯುತ್ತಿದ್ದ, ಸುಂದರ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗೇನಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಕಾಲ. ಪರಸ್ಪರ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಜಗಳವಾಡುತ್ತ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಮರೆತು ಒಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕವರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ದೊಡ್ಡವರಂತೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರದೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಲ್‌ರೌಂಡರ್ ಆಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಹಂಬಲದಿಂದ ಪೋಷಕರು ಅವರನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋಗಳಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದು ಬರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುವ ಪೋಷಕರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಪ್ರತಿ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಮಗು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು 'ಸೂಪರ್ ಬೇಬಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರ ಈ ಭಾವನೆಗೆ 'ಹೈಪರ್ ಪೇರೆಂಟಿಂಗ್' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪೋಷಕರು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಬಾಲಪ್ರತಿಭೆಯಾಗಿಸಲು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಮಗು ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅವರನ್ನು ಕಠಿಣ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಬಾಲ್ಯವನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಮುಂದೆ ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬ ಪರಿಜ್ಞಾನವೂ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವ ಮಗುವು, ಮುಗ್ಧತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡವರಂತೆ ಯೋಚಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಸುಂದರ ದಿನಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ರಸವತ್ತಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ತರಹದ ಸುಂದರ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ಯಾಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಾರದು ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡಿದ್ದ ಮರಕೋತಿಯಾಟ, ಜೂಟಾಟ, ಕುಂಟುಬಿಲ್ಲೆ, ಅದೆಲ್ಲ ಏನು ಗೊತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಗಣೇಶನ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಕೆರೆಯಿಂದ ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ತಂದು ಗೌರಿ ಗಣೇಶ ತಾವೇ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು, ನವರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಂಬೆ ಕೂಡಿಸಿದ್ದು, ಕೆರೆಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಜಿದ್ದು, ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸಿದ್ದನ್ನು ಎಷ್ಟು ರಸವತ್ತಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಅದೆಲ್ಲದರ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ಸಪ್ಪೆಮೊರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಗೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಂತಹ ಬಾಲ್ಯ ತಮಗೂ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಂತೋಷಗಳಿಂದಲೂ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕರು, ಅವರಿಗೆ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಮಯವಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ತಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆನಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಸುಖವಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತವೆ.



ತಮ್ಮ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಆಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಂಕುಶವಿಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕತಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೀರಸ ಜೀವನ ಕಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬದುಕು, ಸಮಯವೆಂಬುದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೋಷಕರು ಏನೇ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅಭಿರುಚಿ ಯಾವುದರಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಬಾರದು. ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಕಲಿಯುವಂತೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದರೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹೆದರಿ ಅವರ ಮಾತಿನಂತೆ ನಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೂ ಇಲ್ಲ, ಅದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತಾಗುತ್ತದೆ. ತಮಗಿಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪೋಷಕರು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹೋಗಿ ಅದು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪುಯಾರದು?.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ಅದರದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಪ್ರತಿಭೆ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಅಭಿರುಚಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಪ್ರತಿಭೆ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಪೋಷಕರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ■



ನಮ್ಮ ಮಗು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗು

ಒಂದು ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಬೋರ್ಡ್ ನೋಡಿ ಮಗ ತಂದೆಗೆ ಕೇಳಿದ. 'ಕಳ್ಳರಿದ್ದಾರೆ ಜಾಗ್ರತೆ' ಎಂದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಳ್ಳ ಹೆದರುತ್ತಾನೆಯೇ? ಎಂದು.

ಅದಕ್ಕೆ ತಂದೆ ಹೇಳಿದ ಆ ಬೋರ್ಡ್ ಕಳ್ಳರಿಗಲ್ಲ, ನಮಗೆ. ನಮ್ಮ ಜಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವಿರಬೇಕು ಎಂದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆತ್ತವರೇ ಮಕ್ಕಳ ದೇವರು ಇಲ್ಲವೇ ಮಗು ದೈವದಂತೆ ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಇರುವ ಅನುಭವಾಮೃತಗಳು ಅವು. ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆದರ್ಶವೆನಿಸುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಸ್ವಭಾವ, ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿಕೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಫಲ. ಒಳ್ಳೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಟ್ಯೂಶನ್ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ಮಗು ವಿಶೇಷತೆ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಾವು ಬೀರುವ ಶ್ರದ್ಧಾಭಾವನೆಗಳೇ ಮಕ್ಕಳ ಗೆಲುವಿಗೆ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲರ ಪಾತ್ರವಿದ್ದರೂ ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರವೇ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸಬೇಕು. ಓರ್ವ ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬಗೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಗೌರವಾದರ ಇದೆಯೋ ಆ ಮಗು ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಮುಂದೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಡಿಸನ್‌ರು ಶಾಲೆಯಿಂದ ನೀಗಲ್ಪಟ್ಟರು. ಆತನ ತಾಯಿ ತಾನೇ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ಮಗನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿದಳು, ದಾರಿ ತೋರಿದಳು. ಆತ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತ ಸಾಧಕನಾದ.

ಈತ ಮೂರ್ಖ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್‌ರನ್ನು ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿಟ್ಟರು. ಆದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೋದರಮಾವ ಜೇಕಬ್‌ರು ಆತನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು, ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ವಿಶ್ವದ ಮೇಧಾವಿಯಾದರು.

ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲಿ ಹೆತ್ತವರು ಅವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾರಿಕೆ ಉತ್ತರ, ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ಕೊಡಬಾರದು. ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿರದಿದ್ದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಿ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಅವರು ಈ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇರುವವರಾದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಎಮರ್ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿಯಾಗದು!. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಅವರಂತೆಯೇ ಬೆಳೆಯಗೊಡಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದು ಓದು ಎಂಬಂಥ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಸದಾ ಪೀಡಿಸಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಮಯ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಧಾತು ಉಪ್ಪುಗಳು, ಪ್ರೋಟಿನ್ ತುಂಬಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೊಡುವುದೂ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿವಾದಾಗ ಕೇಳಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ತುರುಕಬಾರದು.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಅರಿವು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಣ್ಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆತ್ತವರು ತಾವೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಉರಿದುಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಫಲವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಪ್ಪು ಮರುಕಳಿಸಬಾರದು. ತಪ್ಪನ್ನು ಪಾಠವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬೈಗುಳ ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯ ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಲುಗೆ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ, ಮುದ್ದು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಆಸೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಇಂದು ಟೀವಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮಾಮೂಲು. ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಸಲು, ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಂದು ಬದುಕು ಬಹುಪಾಲು ಯಾಂತ್ರಿಕವೆನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಜ ಜೀವನದ ಅರಿವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

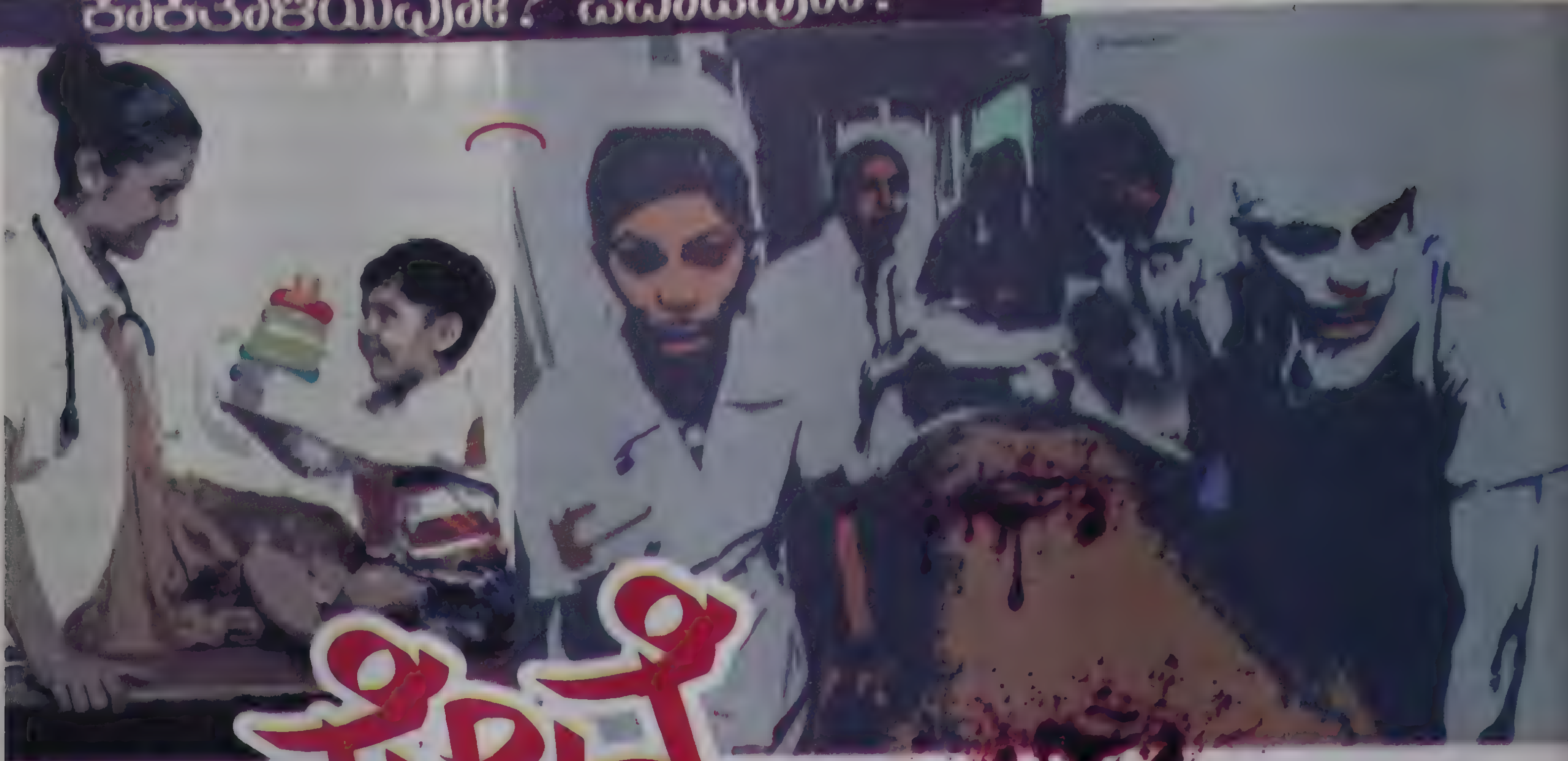
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇತರ ಭಾಷೆಗಳ ಟಿಪ್ಸ್ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಏನಾದರೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದಾಯ ಮೀರಿ ವ್ಯಯಿಸದಂತೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪುಸ್ತಕ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆರೆಹೊರೆ, ಸಮುದಾಯ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದರ ನಂಟು ಇರಬೇಕು. ನೋಡಿ, ಆರಿಸಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನ ಒಳಿತನ್ನೇ ಕಲಿಸಿರಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸತ್ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾವು ನಿಲ್ಲುವವರಾಗಿ, ಅರಿವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.



ಸೇವೆ

ಅದು ಸುಡು ಬೇಸಿಗೆಯ ಒಂದು ದಿನ. ಬೇಸಿಗೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಜಾ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ ತಾನೇ?. ಅಂತೆಯೇ ಜಿಮ್ಮಿಗೂ ರಜಾ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಅವಳು ನಾಲ್ಕೂವರೆ ವರ್ಷದ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಜೊತೆಗೆ ಅವಳು ರಜಾದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲೆಂದು ಹೊರಟಿದ್ದಳು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳ ನಡುವಿರುವ ರಮ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆ ಕುಟುಂಬ ರಜಾದಿನಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿತ್ತು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅ ಬೆಟ್ಟಗಳ ನಡುವಿನ ಕಡಿದಾದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರ ಕಾರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡ ವಾಹನ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಏನಾಯಿತೆಂದು ಹೊಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಜಿಮ್ಮಿಯ ಹೆತ್ತವರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಜಿಮ್ಮಿಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಹೋಗಿತ್ತು. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು. ಅತ್ತ ಅವಳ ಹೆತ್ತವರು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಬದುಕಿನೊಡನೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಾಗ ತಾನು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಜಿಮ್ಮಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಯಗೊಂಡಳು. ದೇಹಕ್ಕಾಗಿರುವ ಆಘಾತಗಳ ನಡುವೆ, ಹೆತ್ತವರು ಬಳಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಆ ಕಂದನ ಮನಸ್ಸೂ ಆಘಾತಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಆ ಮಗುವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ಆತಂಕಿತರಾದ ವೈದರು ಅವಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಗಾಗಿ ತೆರೆಸಾ ಎಂಬ ನರ್ಸ್‌ಅನ್ನು ನೇಮಿಸಿದರು. ಆಕೆ ಹಿರಿಯ ನರ್ಸ್. ಅವಿವಾಹಿತ ಹೆಣ್ಣು. ಆಕೆ ಜಿಮ್ಮಿಯ ಭಯವನ್ನು, ಜೊತೆಗೆ ಅಭದ್ರತಾ ಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳು ಜಿಮ್ಮಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ನರ್ಸ್ ಆಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ವತ: ತಾಯಿಯಂತೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದಳು. ತನ್ನ ಪಾಳಿ ಮುಗಿದು ಹೋದ ಮೇಲೂ ಆಕೆ ಸ್ವಯಂಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಪೂರಾ ಆ ಮಗುವಿನ ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಇರತೊಡಗಿದ್ದಳು. ಕ್ರಮೇಣ ತೆರೆಸಾ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಕ್ಕರೆ, ಮಮತೆಯ ಮೋಡಿಗೆ ಜಿಮ್ಮಿ ಕರಗಿ ಹೋದಳು. ಅವಳ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ತೆರೆಸಾ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಎಂಬಂತಹ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆದುಹೋಯಿತು. ಒಬ್ಬ ನಿಜವಾದ ಅಮ್ಮನೂ ಅಷ್ಟು ಸೇವೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಳೋ ಇಲ್ಲವೋ, ತೆರೆಸಾ ಮಾತ್ರ ಸದಾ ಜಿಮ್ಮಿಗೆ ಅಮ್ಮನಾದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು, ಹಾಡು ಹಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಹಾರ, ಆಟಿಕೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಕ್ರಮೇಣ ಜಿಮ್ಮಿ ಚಲಿಸುವಷ್ಟು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ತೆರೆಸಾ ಅವಳನ್ನು ವೀಲ್‌ಚೇರ್ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಪ್ರತೀ ದಿನ ಅವಳ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿಸಲು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮತ್ತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಉರುಳಿದವು. ಆಗ ಕುಟುಂಬವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೇಳಿ ಆ ಕುಟುಂಬ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ತಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ತಮಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡ ತೆರೆಸಾಳನ್ನು ಮನತುಂಬಿ ಹರಸಿದ ಜಿಮ್ಮಿಯ ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಜಿಮ್ಮಿ ಮಾತ್ರ ತೆರೆಸಾಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬಂದು, ತಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ನೆಲೆಸಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಳು. ತೆರೆಸಾಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ, ಜಿಮ್ಮಿಯಿಂದ ದೂರ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ತೆರಳಲು ಆಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಶುಶ್ರೂಷಾ ವಿಭಾಗದ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವು ಕೈ ಬೀಸಿ ಕರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೂ ವಿದಾಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು. ಜಿಮ್ಮಿ ಮತ್ತು ತೆರೆಸಾಳ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಅಶ್ರುಧಾರೆಯ ಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆಯೂ ನಡೆದು ಹೋಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಅಗಲಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಕೇವಲ ತೋರಿಕೆಯದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಹೃದಯ ಗಳನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ವಿಧಿ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ನೋವು!

ಶುಭವಿದಾಯ ಹೇಳಿ ಹೋದ ಜಿಮ್ಮಿ ಕುಟುಂಬ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೆರೆಸಾಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ತುಂಬಾ ದೂರದಲ್ಲೇನೂ ಇದ್ದಿಲ್ಲದ ಜಿಮ್ಮಿ ಕುಟುಂಬ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಕುಶಲ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೇ ರೀತಿ ತೆರೆಸಾಳೂ ಕೂಡ. ಮುಂದೆ ಜಿಮ್ಮಿ ಕುಟುಂಬ ಆ ಊರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಿತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬಗಳ ನಡುವೆ ಬೆಸೆದಿದ್ದ ಸಂಪರ್ಕದ ಕೊನೆಯ ಕೊಂಡಿಯೂ ಕಳಚಿ ಹೋಯಿತು.

ಮೂವತ್ತು ವಸಂತಗಳು ಉರುಳಿ ಹೋದವು. ಜೀವನದ ರೂಪು ರೇಷೆಗಳು ಬದಲಾದವು. ಒಂದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೆರೆಸಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥಳಾದಳು. ಆಕೆ ತನ್ನ ಎಪ್ಪತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಅಂತಹ ಹಿರಿಯ ಜೀವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಾರ್ಯವಿಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅವಳ ಭೇಟಿಗಾಗಿ ತೀರಾ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಜನ ಮಾತ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಒಬ್ಬ ನರ್ಸ್ ಗಮನಿಸಿದ್ದಳು. ಅ ಹಿರಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ವತ:

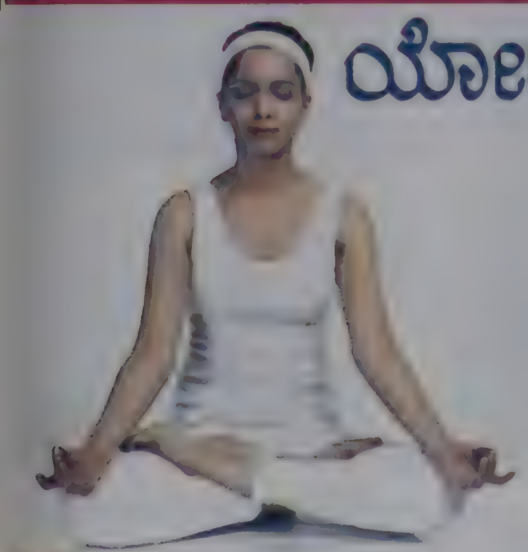
ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಅವಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕಳಾದ ಕಾತುರೆಯಾಗಿದ್ದಳು. ಒಂದು ಸಲ ತೆರೆಸಾಳ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾತುಕತೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನರ್ಸ್, ತಾನು ಈ ವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ತನ್ನದೇ ಆದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಭಾವುಕಳಾದಳು. ತೆರೆಸಾಗೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲವಿತ್ತು. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಅಂತಹ ಭಾವುಕತೆಯಿಂದ ಆಸಕ್ತಿ ತಾಳದೆ ಇರುವಾಗ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಅರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ನರ್ಸ್ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದವಳು ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವದಿಂದ ಊಹಿಸಬಲ್ಲವಳಾಗಿದ್ದಳು. ಆ ನರ್ಸ್ ತನ್ನ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು.

ತಾನು ನಾಲ್ಕೂವರೆ ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವಾಹನ ಅಪಘಾತವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದು, ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದುದು, ಆಗ ಅದ್ಭುತ ತ್ಯಾಗಶೀಲ ಮನೋಭಾವದ ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮರಳಲು ಸಹಕರಿಸಿದ್ದು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದಳು. ಹಾಗೆ ಆಕೆ ವಿವರಿಸುವಾಗ ಆ ನರ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಭಕ್ತಿಯು ಎದ್ದು ತೋರುತ್ತಿತ್ತು. ತಾನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಲ್ಲ, ತಾನೂ ಆ ನರ್ಸ್‌ಳ ಆದರ್ಶವನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ದೃಢೀಕರಿಸತೊಡಗಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ ಧನ್ಯಳಾಗಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದು, ಆಗ ತಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದ ನರ್ಸ್‌ಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಪದವಿ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭಾವುಕಳಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನೌಕರಿ ದೊರೆತ ಕಾರಣ ಈ ಪುಟ್ಟ ನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ನರ್ಸ್ ಹುದ್ದೆ ದೊರಕಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಶ್ರದ್ಧಾ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತು ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಆ ಯುವ ನರ್ಸ್ ತನ್ನ ಕಥೆ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಹಿರಿಯ ರೋಗಿಯಾದ ತೆರೆಸಾಳ ಕಂಗಳಿಂದ ನೀರು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯತೊಡಗಿತ್ತು. ಅದು ಕಣ್ಣೀರಲ್ಲ, ಆನಂದಭಾಷ್ಪ. ಅವಳು ಆಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಜಿಮ್ಮಿಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವಳು ಯಾವ ನರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವಳೋ ಆ ನರ್ಸ್ ತಾನೇ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಾರದು?.

ನರ್ಸ್ ತನ್ನ ಕಥೆ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ತೆರೆಸಾ ಉದ್ಗರಿಸಿದ್ದಳು "ಜಿಮ್ಮಿ....ನಾವೀಗ ಮತ್ತೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ನೀನು ನನ್ನ ಸೇವೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀಯ'', ಕಂಗಳು ಗುರುತಿಸಿದವೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಹೃದಯವಂತೂ ಗುರುತಿಸಿತ್ತು. ಅವಳೂ ಬಾಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀನೇನಾ?'' ಎಂದು ಚೀರಿದ್ದಳು.

ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಗೊತ್ತಾ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿಸು ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೆ. ದೇವರೇ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀನು ಗ್ರೇಟ್. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿಸಿರುವೆಯಲ್ಲಾ ಎಂದು ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಳು ಜಿಮ್ಮಿ. ಅವಳಿಗಾದ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ಗುಣಮುಖಳಾದ ಮೇಲೆ ಜಿಮ್ಮಿ ಅವಳನ್ನು ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ ಆಹ್ವಾನಿಸಲೂ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತೆರೆಸಾಳ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ, ಆಕೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದಳು. ಈವರೆಗೂ ತೆರೆಸಾ ಜಿಮ್ಮಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ಜಿಮ್ಮಿಯ ಪತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ತೆರೆಸಾಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷ ಅಜ್ಜಿಯಾಗಿ, ಅಮ್ಮಳಾಗಿ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಮನೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಕ್ಕೂ ಕೂಡ!.

ಯೋಗಾಸನದ ಉಡುಪಿಗೆ ಯೋಗಾಯೋಗ



ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಿಷ್ಠರು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಈಗ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಲು ಉಡುಗೆ, ತೊಡುಗೆಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮಾಮೂಲಿ ಉಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಇಂಥ ಉಡುಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸದಿರಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈಗ ಯೋಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಉಡುಗೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಪೈಜಾಮ ಮತ್ತು ಟೀಶರ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರು ಈಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗಿರುವ ಮೈಗಂಟುವ ಆಧುನಿಕ ಉಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೈಕಿ, ಅಡಿಡಾಸ್ ಮತ್ತು ಅರ್ಬನ್ ಯೋಗಾದಂಥ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವವರಿಗೆಂದೇ ವಿಶೇಷ ವಿನ್ಯಾಸದ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿವೆ.

ಆದರೆ ಯೋಗಕ್ಕೂ ಬಳಸುವ ಉಡುಗೆಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ? ಉಡುಗೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮುಖವೇ? ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈಗ ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ. ಯೋಗ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ಉನ್ನತಿಗೆ ನೆರವಾಗುವಂಥದ್ದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಸ್ಪರ್ಶವಿದೆ. ಶೇಷ ವಿನ್ಯಾಸದ ಉಡುಗೆ ತೊಟ್ಟು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಫ್ಯಾಷನ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಈ ವಾದವನ್ನು ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ನಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಉಡುಗೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೊಟ್ಟ ಉಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಚಿಂತಿಸದೇ ತನ್ಮಯನಾಗಿ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಈ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಅಭಿಮತ.

ಅಲ್ಲದೇ ಉಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಈಗ ಪರಿಸರದ ಟ್ವಿಸ್ಟ್ ಸಹ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ತಾನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಉಡುಗೆಗಳು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಎಂದು ಅರ್ಬನ್ ಯೋಗ ಕಂಪೆನಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ತನ್ಮಯತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಮೆಟ್ರೋ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆಂದೇ ಉಡುಪುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಯುಗಕ್ಕೆ ಮರಳಿದರೆ ಗುರುಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಲಂಗೋಟಿ ಧರಿಸಿ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಮತೋಲನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತೇ ವಿನ: ಅವರು ತೊಟ್ಟ ಉಡುಗೆಗಳಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಅಭಿಮತ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಉಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಕಂಪೆನಿಗಳು. ಅದರಲ್ಲೂ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಿಯ ಯುವ ಜನಾಂಗ, ಸ್ಟೈಲ್‌ಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವ ಯೋಗ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಉಡುಗೆ ತೊಟ್ಟು ಯೋಗ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ಉಡುಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೇ ತನ್ಮಯ ಳಾಗಿ ಯೋಗಾಸನದತ್ತಲೇ ಗಮನ ಹರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೇಹಾ ಅರೋರ ಎಂಬ ಯುವತಿ.

ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಶೋಧ



ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್

ಸಂಜೀವಿನಿಗೆ ಸತ್ತವರನ್ನು ಬದುಕಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪೌರಾಣಿಕ ಸಾಕ್ಷಿಗಳಿವೆ. ರಾಮಾಯಣದ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದು ನಿಜವಾದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರೀಗ ಮೂರು ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಂತೂ ನಿಶ್ಚಿತ.

ಅದು ಘನಘೋರ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭ...

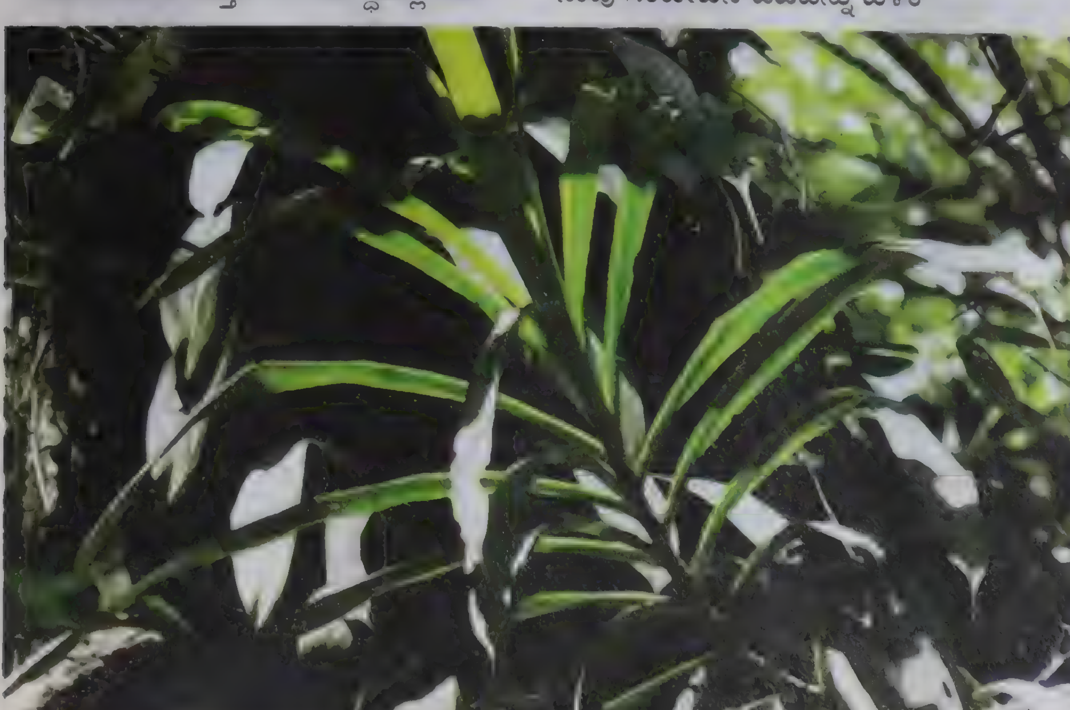
ದಾನವ ದೊರೆ ರಾವಣನ ಮಗ ಮೇಘನಾದನ ಬಿಲ್ಲಿನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಬಾಣಗಳು ಲಕ್ಷ್ಮಣನ ದೇಹ ಹೊಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿ ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಜೀವಕ್ಕೆ ತಗುಲಿರುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಎಂದು ರಾಮನ ಭಂಟ ಹನುಮಂತ, ಲಂಕಾ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ರಾಜವೈದ್ಯ ಸುಶೇನಾನನ್ನು ಪರಿಪರಿಯಾಗಿ ಬೇಡುತ್ತಾನೆ.

ಸದ್ಬುದ್ದಿಯ ಸುಶೇನಾ ದ್ರೋಣಗಿರಿ ಪರ್ವತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮೃತ ಸಂಜೀವಿನಿ(ಜೀವ ಮರುಸೃಷ್ಟಿಸುವ ದಿವ್ಯೌಷಧ), ವಿಶಾಲ್ಯಕರಣಿ (ಬಾಣ ನಿರ್ಮೂಲಕ),ಸಂಧಾನಕರಣಿ(ಚರ್ಮ ಉತ್ಪಾದಕ) ಹಾಗೂ ಸವರ್ಣ್ಯಕರಣಿ(ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮರು ವರ್ಣ ನೀಡುವಂಥ ಔಷಧಿ) ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ತರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

ದ್ರೋಣಗಿರಿ ಪರ್ವತಕ್ಕೇನೋ ಹಾರಿದ ಹನುಮಂತ ಯಾವುದನ್ನು ತರಬೇಕು,ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಕೊನೆಗೆ ಇಡೀ ಪರ್ವತವನ್ನೇ ಕಿತ್ತು ತಂದು ಸುಶೇನಾನ ಎದುರಿಗಿಡುತ್ತಾನೆ. ಸಂಜೀವಿನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲೇ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಯುದ್ದದಲ್ಲಿ ಆತ ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇದು ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣದ 74ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ಯುದ್ಧಕಾಂಡದ ಶ್ಲೋಕ(29 34)ದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ.

ಆದರೆ ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಜೀವಿನಿ ಪದವನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಸಂಜೀವಿನಿ ಎಂದರೆ ಜೀವದಾಯಕ, ಚೇತೋಹಾರಿ, ಜೀವನ್ಮುಖಿ... ಹೀಗೆ ಅದರ ವಿವರಣೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಮಾಯಣ ಸಂದರ್ಭದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಈಗ ಮತ್ತೆ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿದೆ.



ಡೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್

ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಮರುಜೀವ ನೀಡಬಲ್ಲ ಸಂಜೀವಿನಿ ಈಗಲೂ ಇದೆಯೇ?, ಆ ಸಸ್ಯದ ವೃತ್ತಾಂತವೇನು?, ಅದೆಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?, ರಾಮಾಯಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪವಾಡವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಜೀವಚೈತನ್ಯ ಅದಕ್ಕಿದೆಯೇ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಪುಂಖಾನುಪುಂಖವಾಗಿ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಸತ್ತವರನ್ನು ಬದುಕಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ರಾಮಾಯಣದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿವಿಯ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಶಿರಸಿಯ ಅರಣ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಕಾಲೇಜಿನ

ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ.ಕೆ.ಎನ್.ಗಣೇಶಯ್ಯ, ಡಾ.ಆರ್.ಉಮಾಶಂಕರ್, ಡಾ.ಆರ್.ವಾಸುದೇವ್, ರಾಮಾಯಣ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು 80 ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಜೀವಿನಿ ಗಿಡದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಡುಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ 17 ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇಧಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡರು. ಪುನಃ ಅದರಲ್ಲಿ 6ನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕ್ರೆಸ್ಸಾ ಕ್ರೆಟಿಕಾ, ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್, ಡೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್ ಸಂಜೀವಿನಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇಧಗಳೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು.



ಕ್ರೆಸ್ಸಾ ಕ್ರೆಟಿಕಾ

ಮೂರು ಪ್ರಭೇಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಜವಾದ ಸಂಜೀವಿನಿ?. ಅದು ಯಾವ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿದೆ?, ಅದರಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತ ತಂದದ್ದು ಯಾವುದು? ಎಂಬ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.



ಫ್ಲಿಕ್ಕಿಂಗೆರಿಯಾ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಾ

ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ರೆಸ್ಸಾ ಕ್ರೆಟಿಕಾ ಎಂಬ ಪ್ರಭೇಧ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಸಂಜೀವಿನಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ,ಕ್ರೆಸ್ಸಾ ಕ್ರೆಟಿಕಾ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೂ(ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶ ಅಥವಾ ಡೆಕ್ಕನ್ ಪ್ರಸ್ಥಭೂಮಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ)ಯಾವುದೇ ಸಾಮ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರಲಾಯಿತು. ಉಳಿದ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂಜೀವಿನಿ ಆಗಿರಲೇಬೇಕೆಂಬ ಸಮರ್ಥನೆಗೆ ಬಂದ ಸಂಶೋಧಕರು,ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರಗೊಳಿಸಿದರು.

ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್, ಡೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೈಜ ಸಂಜೀವಿನಿ ಯಾವುದೆಂಬ ಪತ್ತೆಗೆ,ಖ್ಯಾತ ಪತ್ತೆದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಶೆರ್ಲಾಕ್‌ಹೋಮ್ಸ್ ಚಿಂತನೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋದರು. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ, ರಾಮಾಯಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜವೈದ್ಯರು ವೈದ್ಯೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಎಂಥವು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದರು.

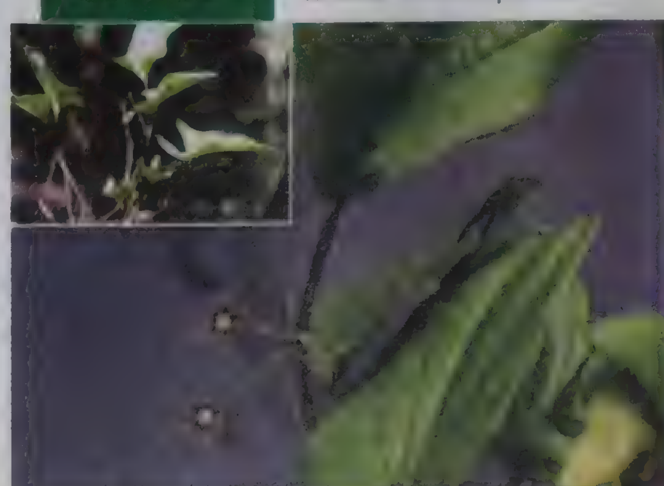
ಪುರಾತನ ಭಾರತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿ,ಅದನ್ನು ನೀಡುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತವೂ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಗಿಡದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ ಆಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾದರೆ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್, ಡೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸನಾತನ ಭಾರತದ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆ ನಂತರ ಉತ್ತರ ದೊರೆತೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್ ಪ್ರಭೇದದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಸನಾತನ ಭಾರತದ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ತತ್ವಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಸಾಮ್ಯವಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್, ಅನಾವೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷಮತೆಯುಳ್ಳ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದ. ಬೇಸಿಗೆ (ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಾಂಶ)ಯಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಇದು ಮೊದಲ ಮಳೆ ಭುವಿಗಪ್ಪಳಿಸುವ ವೇಳೆ ಚಿಗುರಿ ಜೀವಚೈತನ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮನಾಂತರ ಗುಣವುಳ್ಳ ವಸ್ತು, ಅದೇ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುಣಮುಖನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸನಾತನ ವೈದ್ಯ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್‌ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣನಿಗೆ ಮರುಹುಟ್ಟು ನೀಡಿದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಇದೇ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಬಂದರು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲೂ ರಾಮಾಯಣದ ಸಂಜೀವಿನಿಗೂ, ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್‌ಗೂ ಸಾಮ್ಯವಿರುವುದು ಬಹುತೇಕ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿತು. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಕೋಶವಿಜ್ಞಾನದ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಗ್ವಾಲಿಯರ್‌ನ ಡಾ.ಎನ್.ಕೆ. ಸಾಹ್ ಹಾಗೂ ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರಾದ

ಟ್ರೈಕೊಪಸ್ ಝಲಾನಿಕಸ್



◀ ಏನಿದು ಸಂಜೀವಿನಿ? ಏನಿದರ ಚರ್ಚೆ? ▶

ಕೆಲವೊಂದು ವಸ್ತುಗಳು ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ, ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯಿಂದಲೇ ಸುದ್ದಿಗೆ ಗ್ರಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಚೆ, ವಿವಾದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸತ್ತವರಿಗೆ ಮರುಹುಟ್ಟು ನೀಡಬಲ್ಲ ಜೀವದಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಹೊಂದಿತ್ತೆನ್ನುವ ಪೌರಾಣಿಕ ಕಾಲದ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಸಂಜೀವಿನಿ, ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷ ಚರ್ಚೆಗೆ ಈಡಾಗಿದೆ.ಇದರ ಚರ್ಚೆಗೆ ಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ.

ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.ಅದನ್ನು ಅದ್ಭುತ ಸಸ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸನಾತನ ಕಾಲದ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು, ಇಂದಿನ ಸಸ್ಯಪ್ರಭೇದಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರ ಇದೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿರುಸು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗೆಗಿನ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರತೆ ದೊರೆತಂತಾಗಿದೆ.

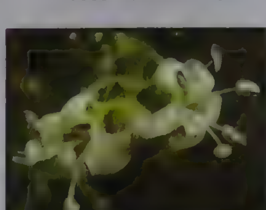
ಭಾರತೀಯ ಔಷಧಿ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ, ಸತ್ತವರನ್ನು ಬದುಕಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಪವಾಡ ಹಾಗೂ ಸುಪ್ತ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಸಸ್ಯದ ವಿಚಾರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಹೆಸರು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ನೆರೆಯ ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ, ಕಾಂಬೋಡಿಯಾ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲೂ ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ರಾಮಾಯಣ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ 80 ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪ್ರಭೇದವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ 17 ಪ್ರಭೇದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಇದನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಕ್ರೆಸ್ಸಾ ಕ್ರೆಟಿಕಾ, ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್, ಡೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್, ಮೆಲಾಕ್ಸಿಸ್ ಅಕ್ಯೂಮಿನೇಟಾ,, ಟ್ರೈಕೋಪಸ್ ಝೆಲಾನಿಕಸ್, ಟರ್ಮಿನೇಲಿಯಾ ಚೆಬುಲಾ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಸಂಜೀವಿನಿ ಸಾಮ್ಯ ಹೊಂದಿರಬಹುದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ತೂಗಿ ಅಳೆದು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಕ್ರೆಸ್ಸಾ ಕ್ರೆಟಿಕಾ, ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್, ಡೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್‌ಗಳನ್ನು.

ಇವುಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರದೇಶ, ವಾತಾವರಣ, ಇವುಗಳ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳ ವಿವರ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

1. ಕ್ರೆಸ್ಸಾ ಕ್ರೆಟಿಕಾ

ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಭೇದ



ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.ಇದು ಹಿನ್ನೀರು, ಸರೋವರ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶ, ಉಪ್ಪು ನೀರು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಟ, ಅಸ್ತಮಾ, ಮೂತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲೂ ಈ ಟಾನಿಕ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

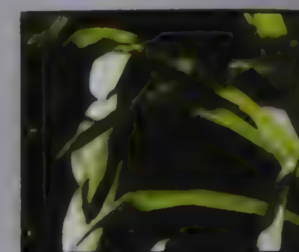
2. ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್



ಉಷ್ಣವಲಯದ ಕಾಡು, ತೇವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಅರಾವಳಿ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ. ಕಾಮಾಲೆ, ಸರಾಗ ಪ್ರಸವ, ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯತವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

3. ಡೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್

ಈಶಾನ್ಯ ಭಾರತದ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಆದರೆ ಕ್ರೆಸ್ಸಾ ಕ್ರೆಟಿಕಾ, ಸಂಜೀವಿನಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಂಶೋಧನಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಕೈಬಿಡಲಾಯಿತು.

ಸಂಜೀವಿನಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯಪ್ರಭೇದ. 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭೇದ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.ಆದರೆ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್, ಡೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್ ಹೆಚ್ಚು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಭೇದಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಮರುಹುಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೇ?: ಸಂಜೀವಿನಿ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯೇ ಹೊರತು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಕೇಳಿಬಂದಿದೆ. ಹಲವಾರು ಅವಘಡಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ದೇಹ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆ ಹೊರತು, ನರವ್ಯೂಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಚ್ಚವ(ಜೀವಂತ ಶವ)ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.ಆದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ದಿಢೀರನೇ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಹಾವು ಕಡಿದ ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಲಗದಂತೆ ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದರೆ ಆ ವಿಷ ಒಟ್ಟಾರೆ ನರವ್ಯೂಹ, ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಆತ ಸಾಯಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟಾಗ ಆತ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮರುಹುಟ್ಟು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಹುಶಃ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಸಾವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆತನನ್ನು ನಿದ್ರಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಂಥ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಿರಬೇಕು.ಅದರಿಂದ ಆತ ಬದುಕಿದ್ದಿರಬೇಕು.ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾತನಿಗೆ ಜೀವ ನೀಡಿದ ಆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎಂದು ಕರೆದಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಇಂದಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಸಂಶೋಧಕರ ವಿವರಣೆ.ಇದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ಯವೂ ಹೌದು.

ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್, ಡ್ರೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಜವಾದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎನ್ನುವ ತಾಕಲಾಟಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದು ಇನ್ನೂ ತಡವಾಗಬಹುದು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಉತ್ತರ ದೊರೆತದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೆನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪ್ರತಿ ಭಾರತೀಯನ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಕುತೂಹಲವೂ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಬೆರಗಿನಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ.

ಡಾ.ಶರ್ಮಿಷ್ಠ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ, ಸಯ್ಯದ್ ಹಸ್ನೇನ್ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಇಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡರು. ಪ್ರಯೋಗದ ವೇಳೆ ಹಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು.

ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಯೋಪ್ಟೆರಿಸ್‌ನ ಅಣುಗಳು, ಇಲಿ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ನರಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಹಾಗೂ ಅತಿನೇರಳೆ ಎಂಬ ಅನಾಹುತಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ರಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಾಶವಾದ ಕೋಶಗಳ ಮರು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಅಲ್ಲದೇ 'ಕರಂಟ್ ಸೈನ್ಸ್' ಎನ್ನುವ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಅರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ರಾಮಾಯಣ ಕಾಲದ ದ್ರೋಣಗಿರಿ ಪರ್ವತ ಈಗಿನ ಉತ್ತರಖಂಡದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿತು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತು, ಮಳೆ ಹನಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಜೀವ ಪಡೆಯುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣವುಳ್ಳ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾಕ್ಕೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.ಇದು ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದಲೂ ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂಲದ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಡಾ.ರಮೇಶ್ ಮಹೇಶ್ವರಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾದ ಇದೇ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ರುಧಾಂತಿ ಅಥವಾ ಡ್ರೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜಿಂಬಾಬ್ವೆಯ ಮೈರೋಥಾಮ್ನಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

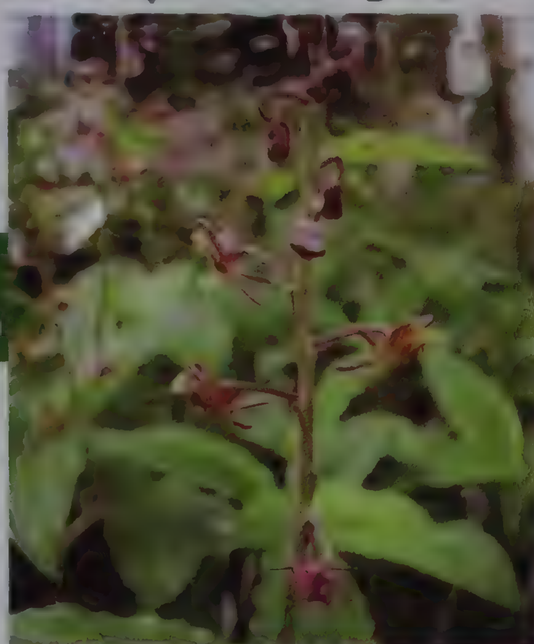
ಸನಾತನ ಭಾರತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಮರುಹುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಪುನಶ್ಚೇತನವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಾಗ ಕಾರಣಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಎನ್ನುವ ಸಕ್ಕರೆ ರೂಪದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ.ಆದರೆ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ, ಡೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್ ಎನ್ನುವಂಥ ಮರುಹುಟ್ಟು ಪಡೆಯುವ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್ ಎನ್ನುವ ಶರ್ಕರ ಅಂಶವಿರುತ್ತವೆ.ಈ ಸಸ್ಯಗಳು ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಜೀವದಾಯಕ ಅಂಶವನ್ನಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಟರ್ಮಿನೇಲಿಯಾ ಚೆಬುಲಾ

ಹಾಗಾದರೆ ಇತರೆ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ, ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವಂಥ ವಿಶೇಷವೇನು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್‌ನ ಸಂಯೋಜನೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಎರಡು ಗ್ಲುಕೋಸ್(ಡೈ ಗ್ಲುಕೋಯ್ಡ್) ಅಣುಗಳುಳ್ಳ ರಚನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ



ಮೆಲಕ್ಸಿಸ್ ಅಕ್ಯೂಮಿನೇಟಾ

ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಣು ಐದು ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿಲ್ ಗುಂಪು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಐದು ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿಲ್ ಗುಂಪುಗಳಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ರಚನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಆವಿಯಾಗುವ ನೀರಿನ ಕೆಲವು ಅಂಶವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶ, ಅಂಗಾಂಶ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನೀರನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಪೂರೈಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

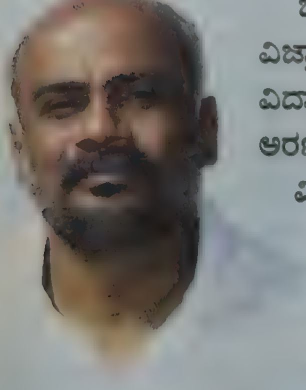
ಆರ್ಟೆಮಿಯಾ ಸ್ಯಾಲಿನ ಎಂಬ ಸಸ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ.ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ತನ್ನದೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಅಥವಾ ಸಿಸ್ಟ್(ಪೊಳ್ಳು ಕೋಶ) ಮಾದರಿಯ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ವೇಳೆ ಪೊಳ್ಳು ಕೋಶಗಳು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹುದುಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವ ಇದು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.ಇದೆಲ್ಲಾ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿರ್ಣಾಯಕ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್‌ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಮರುಹುಟ್ಟು ನೀಡುವ ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜತೆಗೇ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಗಳು ವಿಶೇಷ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.ಇವು ಉಳಿವಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಅಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.ಇಂತದ್ದೇ ಕೆಲವು ಅಣುಗಳು, ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣನಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಇನ್ನ್ಯಾವ ಸಸ್ಯಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲೂ ಜೀವಸಂಗ್ರಹ ಮಾಧ್ಯಮ ಟ್ರೆಹ್ಯಾಲೋಸ್‌ನ ಭಾಗ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಡಾ.ಜೊ.ಆನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಸೆಲಾಜಿನೆಲ್ಲಾ ಎನ್ನುವುದು ಸನಾತನ ಸಸ್ಯಪ್ರಭೇದವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 400ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆಯೇ ಇದರ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿತ್ತೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಪರಿಸರದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಡುವೆಯೂ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಈ ಪ್ರಭೇದಕ್ಕಿದೆಯಂತೆ.

ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವೆನ್ನುವಂಥ ಅಂಶವೂ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು.ಡಾ.ಡಿ.ಪಿ ಶರ್ಮಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನಾ ಬರಹವೊಂದರಲ್ಲಿ ರಾಮಾಯಣ ಕಾಲದ ಲಂಕೆ ಇದ್ದದ್ದು ಶ್ರೀಲಂಕಾದ ಸಿಲೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಗೋದಾವರಿ ನದಿ ಮುಖಜಭೂಮಿಯ ದ್ವೀಪ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ.ಇಲ್ಲಿ ಡ್ರೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಹನುಮಂತ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿರಬಹುದಾದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಈ ಡ್ರೆಸ್ಮೋಟ್ರೈಕಮ್ ಫಿಂಬ್ರಿಯೇಟಮ್ ಆಗಿತ್ತಾ? ಎನ್ನುವುದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ■

ಡಾ.ಕೆ.ಎನ್.ಗಣೇಶಯ್ಯ



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಇದೇ ವಿವಿಯಲ್ಲಿ 1976ರಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ಪದವಿ (ಕೃಷಿ), 1979ರಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ (ಕೃಷಿ:ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯತಳಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ) ಮತ್ತು 1983ರಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್‌ಡಿ ಪಡೆದರು.

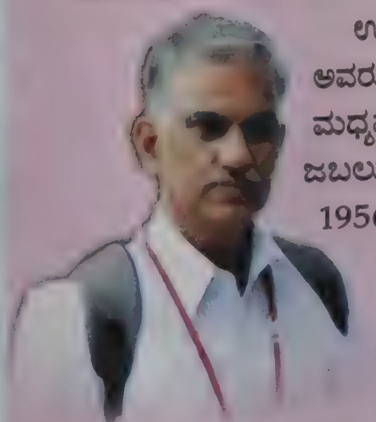
ಗಣೇಶಯ್ಯ ಅವರು ಕರೆಂಟ್ ಸೈನ್ಸ್, ಮೈ ಫಾರೆಸ್ಟ್‌ಗಳಂತಹ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ 'ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್ ಕಮಿಟಿ ಆನ್ ಮೆಡಿಸಿನಲ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಆ್ಯರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಪ್ಲಾಂಟ್ಸ್', ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಅರಣ್ಯ ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ವಿಭಾಗದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮಿತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂಡಿಯನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನ ಫೆಲೋ, ನವದೆಹಲಿಯ ಇಂಡಿಯನ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೈನ್ಸ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಫೆಲೋ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಪರಿಸರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾದ 'ಪರಿಸರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ', 2008ರಲ್ಲಿ 'ಕನಕಮುಸುಕು' ಎಂಬ ಕನ್ನಡ ಕಾದಂಬರಿಗೆ 'ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ದತ್ತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಗೌರವಗಳು ಸಂದಿವೆ.

ಗಣೇಶಯ್ಯ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ		
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೇಖನಗಳು	-	156
ಗ್ರಂಥ ಸಂಪಾದನೆ	-	11
ಗ್ರಂಥ ರಚನೆ	-	4
ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಂಧಗಳು		38
ಪೇಪರ್ಸ್ ಪ್ರೊಸೀಡಿಂಗ್ಸ್	-	14
ಜನಪ್ರಿಯ ಲೇಖನಗಳು	-	13
ಸಿಡಿ ತಯಾರಿ	-	11
ಕಾದಂಬರಿಗಳು	-	5
ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳು	-	10
ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ	-	4
ಒಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು	-	266

ಡಾ.ಕೆ.ಎನ್.ಗಣೇಶಯ್ಯನವರ 'ಪದ್ಮಪಾಣಿ' ಎಂಬ ಕಥಾಸಂಕಲನವನ್ನು 'ಅಂಕಿತ ಪುಸ್ತಕ'ವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊರತಂದಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ: ಮೊಬೈಲ್ - 9972766543
ಇಮೇಲ್ - knganeshaiah@gmail.com

ಡಾ.ಆರ್.ಉಮಾಶಂಕರ್



ಉಮಾಶಂಕರ್ ಅವರು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಜಬಲ್ಪುರದಲ್ಲಿ 1956ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ 1976ರಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ ಪದವಿ(ಕೃಷಿ), 1980ರಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ (ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯತಳಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ) ಮತ್ತು 1984ರಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್‌ಡಿ ಪದವಿ ಪಡೆದರು. 1983ರಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ (ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ.) ಸೇರಿದ ಇವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಉಮಾಶಂಕರ್ ಅವರ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂದರೆ ಸಸ್ಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ, ಅರಣ್ಯ ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಸ್ಯ ಒತ್ತಡ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ. ಇವರು 'ಜಿಕೆವಿಕೆ'ಯಲ್ಲಿ 1978 ರಿಂದ 1980ರವರೆಗೆ 'ಮೈನರ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಸೋರ್ಸ್ ಯೂನಿಟ್'ನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿದ್ದರು. ನಂತರ 1983ರಿಂದ 1996ರವರೆಗೆ 'ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಕ್ರಾಪ್ ಫಿಸಿಯೋಲಜಿ'ಯಲ್ಲಿ ಜೂನಿಯರ್ ಫಿಸಿಯೋಲಜಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿದ್ದರು. 1996ರಿಂದಲೂ ಅವರು ಇದೇ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಉಮಾಶಂಕರ್ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ		
ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು	-	141
ಗ್ರಂಥ ಸಂಪಾದನೆ	-	11
ಗ್ರಂಥ ಪ್ರಬಂಧಗಳು	-	30
ಪೇಪರ್ಸ್ ಪ್ರೊಸೀಡಿಂಗ್ಸ್	-	12
ಜನಪ್ರಿಯ ಲೇಖನಗಳು	-	8
ಸಿಡಿ ತಯಾರಿ	-	4
ಒಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು	-	206

ಉಮಾಶಂಕರ್ ಅವರು ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ 'ಜೆನೆಟಿಕ್ ವೇರಿಯಬಿಲಿಟಿ ಇನ್ ರೈಸ್ ಜೀನೋಟೈಪ್ಸ್ ಫಾರ್ ಟಾಲರನ್ಸ್ ಟು ಲೊ ಟೆಂಪರೇಚರ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್' ಎಂಬ ವಿದ್ವತ್ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದರು. ಇವರು ತಮ್ಮ 'ಪಿಎಚ್‌ಡಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ಮೆಂಬ್ರೇನ್ ಇಂಟೆಗ್ರಿಟಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಪ್ರೋಲೈನ್ ಅಕ್ಯುಮ್ಯುಲೇಷನ್ ಇನ್ ಪ್ಲಾಂಟ್ಸ್ ಸಬ್‌ಜೆಕ್ಟೆಡ್ ಟು ಮಾಯಿಸ್ಚರ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್' ಎಂಬ ವಿದ್ವತ್ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದರು.

ಸಂಪರ್ಕ:ಮೊಬೈಲ್ - 984523561
ಇಮೇಲ್ - rus@vsnl.com

ಡಾ.ಆರ್.ವಾಸುದೇವ



ಡಾ.ಆರ್.ವಾಸುದೇವ ಅವರು ಸಿರ್ಸಿಯ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಾರೆಸ್ಟ್ರಿಯ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಫಾರೆಸ್ಟ್ ಬಯಾಲಜಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಟ್ರೀ ಇಂಪ್ರೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಪಿಎಚ್‌ಡಿಯನ್ನು 1995ರಲ್ಲಿ ಜಿಕೆವಿಕೆಯ 'ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯತಳಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿದರು. 1993 ರಿಂದ 1995ರವರೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿವಿಯಲ್ಲಿ 1995ರಿಂದ 2000ದವರೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, 2000ದಿಂದ 2007ರವರೆಗೆ ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮತ್ತು 2007 ರಿಂದೀಚೆಗೆ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಸುದೇವ ಅವರು ದೇವರ ಕಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವವೈವಿಧ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ' (1999), ಜೀವವೈವಿಧ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಜನರ ಪಾತ್ರ (2003), 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯ ಯೋಜನೆ'(2002), 'ಸಸ್ಯ ಸಾಕ್ಷರತೆ' (2004), 'ಜೈವಿಕ ಇಂಧನಗಳು' (2006) ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಸುದೇವ ಅವರು 2000, 2001, 2002 ಮತ್ತು 2003ರಲ್ಲಿ ಭತ್ತದ ಕೃಷಿ ಮೇಳ ನಡೆದಾಗ ಸಂಘಟನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬಯೋಡೈವರ್ಸಿಟಿ ಸ್ಟ್ರಾಟಜಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಆಕ್ಷನ್ ಪ್ಲಾನ್' ಅಡಿ ನಡೆದ 'ಬಯೋಡೈವರ್ಸಿಟಿ ಮೇಳ'ದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಕೆಲವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ /ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳ ಮೇಲಿನ ವಿಶೇಷ ಟಾಸ್ಕ್‌ಫೋರ್ಸ್‌ನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಪ್ರೇರಣಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಅಶೋಕ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಗೌರವ ಫೆಲೋ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ವಾಸುದೇವ ಅವರು ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು		
ರೆಫರೀಡ್ ಜರ್ನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ	-	61
ಸಮಾವೇಶ/ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ	-	17
ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳು	-	03
ಪುಸ್ತಕಗಳು/ಕಿರುಪುಸ್ತಕಗಳು	-	02
ಒಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು	-	83



ಒಂದೇ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಎರಡು ಹಣ್ಣು!

ಎದೆ ಹಾಲು

ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು, ಒಂದುಮಗುವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೆರುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಕಷ್ಟ. ಹಾಗೆ ಹೆತ್ತ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ವಿಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಬರೇ ಮಾಯೆ. ಉತ್ತಮ ತಾಯಾಗುವುದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ತಾಯಿಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧವು ದೀರ್ಘಬಾಂಧವ್ಯದ್ದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದು ನ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಅಲರ್ಜಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಅಲ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಸೋಂಕು ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಎದೆಗಳ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವರಪ್ರಸಾದವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದು. ಅಂದ ಏನಿದ್ದರೂ ಅನಂತರದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಹಕ್ಕು ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಒಸರುವ ಹಾಲನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ. ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ. ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸದೆ ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಅಂದಕ್ಕೆ ಎರವಾಗುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ತಾಯಿಯ ಅಂದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದವೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂಗತಿ.

ತಾಯಿಯ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಮಗುವಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎದೆ ಹಾಲುಕುಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದೆನ್ನುವುದು ಒಂದೇ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಎರಡು ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉದುರಿಸಿದಂತೆ.

ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಆ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗದಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಲೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮನೋತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಉತ್ಸಾಹವೇ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಅಮ್ಮಂದಿರೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಲು ತವಕ ತೋರುವಾಗ, ಭಾರತೀಯ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ ಮುತ್ತಜ್ಜಿಯರು ಡಜನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅವರೆಲ್ಲ ಸುಂದರಿಯರಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ವಾದ.

ಅದಲ್ಲದೆ ಹೊರ ಅಂದವಲ್ಲದೆ ಒಳ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ಇದೆ. ಮಗುವಾದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೊಲೆಯುಣಿಸದಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಇಂಥ ಗಂಡನ ವಿಶೇಷ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರೂ ಮೊದಲು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲದು.

ಸ್ತನ ಪಾನ ಟಿಪ್ಸ್

1) ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಕೂಡಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಒರೆಸಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಡುಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮೊದಲ ಹಾಲಿನಲ್ಲೇ ಮಗುವಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ.

2) ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ನಡುವೆ ನೀರು ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಐದು ವರ್ಷ ಮೊಲೆಯೂಡಿದರೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

3) ಮಗು ಸತ್ತರೆ ತಾಯಿಗೆ ಹಾಲೊಸರಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಿ ಎದೆ ಹಾಲು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಾದಾಗ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಹಾಲೊಸರುತ್ತದೆ.

4) ತಾಯಿಯು ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ 98 ಶೇಕಡಾ ಗರ್ಭ ಧರಿಸದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಲಾಭವುಂಟು.

5) ಮುಟ್ಟಾಗುವಾಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೊಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಜ್ವರ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

6) ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಒಸರದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಲಕ್ಷಕ್ಕೊಬ್ಬರು ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

7) ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಪಂಪ್ ಒಂದು ಉಪಕರಣ. ಅದರಿಂದ ಹಾಲು ಸೆಳೆದರೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆ ಹಾಲನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು, ತಾಯಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬಹುದು.

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಪಂಪ್ ಬೆಲೆ ರೂ. 1000 ಇದೆ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಪಂಪ್ ಬೆಲೆ ರೂ. 5000. ದಿನಕ್ಕೆ 100 ರೂ.ಗೆ ಬಾಡಿಗೆಗೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

8) ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ವಾರ 10% ತೂಕ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಅರ್ಧಕಿಲೋವಾದರೂ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಆರು ಬಾರಿ ಉಚ್ಚೆ ಹೊಯ್ಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವೂ ತಮ್ಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಡೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ 15ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಬ್ರೇಕ್ ನೀಡಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 140 ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಾರದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೆಯ ಐದಾರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮವೂ ಆಗಬಾರದು.

ಯಾವುದೇ ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೇ ಏಟಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಭಂಗಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಎ.ಸಿ. ಹಾಕಬಾರದು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರು ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ (ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕಿಂಗ್), ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆಯೇ ಸೂಕ್ತ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 40 ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದ ನಂತರವೇ ಮತ್ತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್‌ರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 20 ವಾರಗಳ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶುರು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಗೆ (ನಾರ್ಮಲ್ ಡೆಲಿವರಿ) ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಆತಂಕ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಓಂ ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಅಸನ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ದವಡೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿ ತುಟಿಗಳು ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ಈಗ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆಯಾಸ, ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆತರೆ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ:

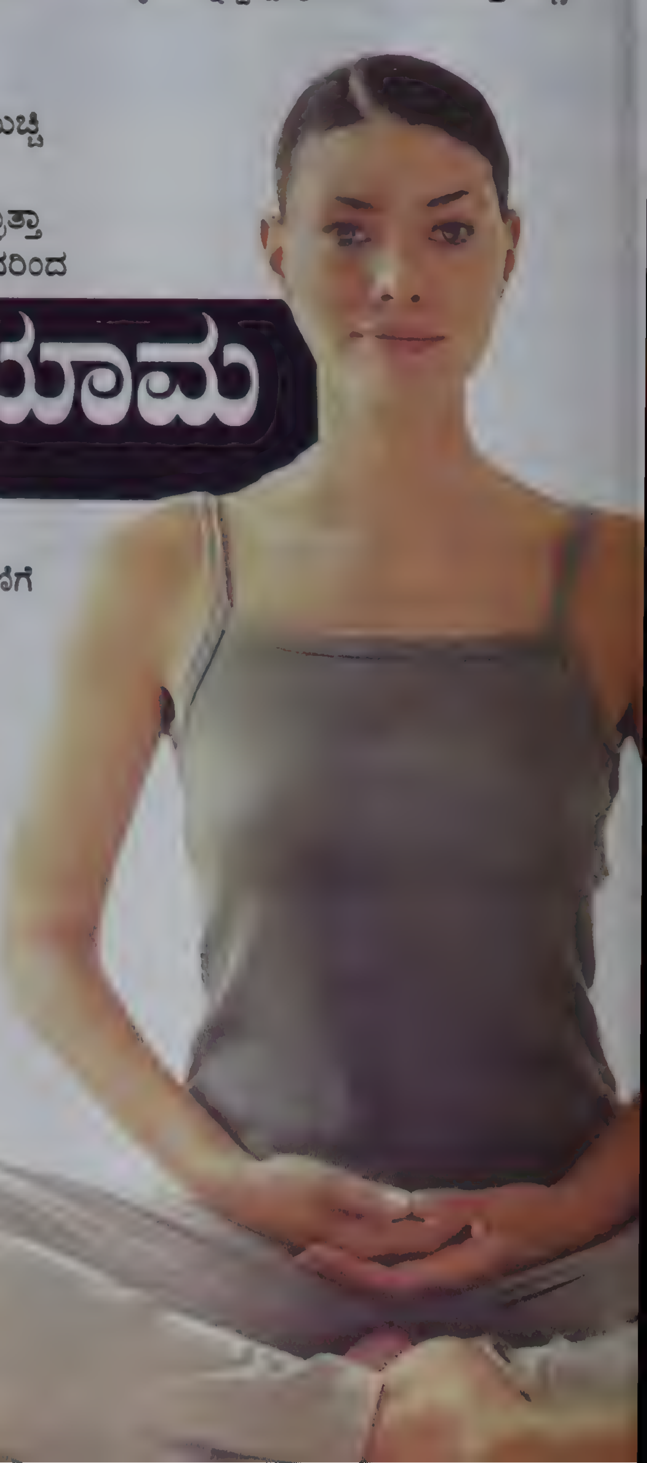
ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬೆರಳು ತೆಗೆದು ಆ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ, ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಮೂಗಿಗೂ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆತಂಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. (ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ) ಇದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಸನ:

ಚಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಹಾಕಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ಮಡಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ 120 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗೈಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಐದೈದು ಸಲ ಮಾಡಿ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಶವಾಸನ:

ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ. ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಬಿಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾ, ಸಣ್ಣ



ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಾಳಿ ಹೊರಬಿಡಿ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ತುಂಬ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವಜ್ರಾಸನ:

ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಡಚುತ್ತಾ ಪಾದಗಳನ್ನು ನಿತಂಬಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕುಷನ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಜ್ರಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮಲದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಬಿಡುವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸುಖಾಸನ:

ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ತಲೆಯ ಸಮೇತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಬಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಬಗ್ಗಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ನೇರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಆದರೆ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗಲಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬಲ ಬೀಳಬಾರದು.

ಬಂಧಕೋಣ ಆಸನ:

ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ. ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ. ಆದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನೋವಾಗಬಾರದು. ಚಿಟ್ಟೆ ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವಂತೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 20 ಸಲ ಮಾಡಿ. ಇದು ಗರ್ಭವತಿಗೆ ಬಹಳ ಆರಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ 6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು. ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಡಿಲಗೊಂಡಿರುವ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.



ಆತ್ಮ ಗೌರವ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಸಮಾಜವು ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕೆಂದು, ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯವೂ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾನದಂಡ. ಸಮಾಜದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಗೌರವ, ಮನ್ನಣೆ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗೌರವಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜದಿಂದ ಅದನ್ನು ಆಶಿಸುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೊಂದುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ ಆತ್ಮ ಗೌರವ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಸದಭಿಪ್ರಾಯ. ಆತ್ಮ ಗೌರವವೆನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖವಾದರೂ ಹದಿ-ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆತ್ಮ ಗೌರವ ಹೊಂದಿರುವ ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಚಿಂತೆ, ಭಯಗಳಿದ್ದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ 'ಆತ್ಮಗೌರವ' ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ತುಂಬಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

1. ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟಕೆಲಸವಿರಲಿ ಅದನ್ನು ತಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು, ಗಮನವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ.

2, ಕಷ್ಟಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ.

3. ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಸರಿಯಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಆಸಕ್ತಿ.

ಯುವ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಪಾತ್ರವು ಹಿರಿದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಗೌರವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಲು ಹಿರಿಯರು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಬೇಕು.

2. ಅನುತ್ತೀರ್ಣತೆ, ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ, ಬಹುಮಾನ ಪಡೆಯದಿರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಹಿರಿಯರು ಮನ್ನಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅವರು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕರೆಂದು ಜರಿಯಬಾರದು.

3. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಗೆಲುವನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಬಾರದು.

4. ಅವರನ್ನು ಓದಿಸಲು, ಬೆಳೆಸಲು ತುಂಬಾ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತಮ್ಮ ಸಮಯ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅವರಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಇದು ಹದಿವಯಶಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

1. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು

2. ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಸಂಶಯವನ್ನು ತೋರೆಯುವುದು.

3. ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಸಮಾಜ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಬೇಕೆಂದು, ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬೇಕೆಂದು ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ದೊರೆತಲ್ಲಿ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಆತ್ಮಗೌರವವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಂಚಲ ಮನದ ವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳು



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಚಂಚಲತೆಯಿದ್ದರ
ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೂ
ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ
ಕಠಿಣವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಸರಿಯಾದ ಗಮನ
ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿಗೆ
ಒಳಗಾಗಿರಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ
ಹಾಗೆಂದರೇನು, ಮಗು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು,
ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ, ಹಾಗೇನಾದರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಏನು
ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಸಂಜಯ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಈ ಹುಡುಗ ಈಗ ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಹಡಿ ಹತ್ತಿ ಗಾಳಿಪಟ ಹಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅವನು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಅವನಿಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಈ ಸಲವೂ ಅವನು ಹಿಂದಿನ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಶೇಕಡಾ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ 'ಏಕಾಗ್ರತೆ'. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ಬೇಸರ ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಂಚಲತೆ ಇವರ ಸ್ವಭಾವ. ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಮದ್ದೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೋಷಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಸಂಜಯ್‌ಗೂ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಚಂಚಲತೆ ಇರದಿರಬಹುದು. ಅಸಲಿಗೆ ಇವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ನೀಡಿ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ:

ನೀವು ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಅತಿಯಾದ ಚಂಚಲತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವವೇ ಚಂಚಲವೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಚಂಚಲತೆ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ' ಅಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನೋವೈದ್ಯ ಅವಿನಾಶರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿರುವುದೋ, ಅವರು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯಿರುವಾಗ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಈ

ರೀತಿ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಆಟೋಟಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದು 'ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವ್' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಚಂಚಲತೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ!

ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿಯ ಪೂರ್ತಿ ಹೆಸರು 'ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡಿಫಿಸಿಟ್ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್'. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ 'ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ' ಅಥವಾ ಕೇವಲ 'ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ'. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಡಾ.ಹೆನ್ರಿಕ್ ಹಾಫ್‌ಮನ್ 1845ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಕವಿಯೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದಲು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ಪುಸ್ತಕವೂ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಅವರೇ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದರು. 'ದಿ ಸ್ಟೋರಿ ಆಫ್ ಫಿಜೆಟಿ ಫಿಲಿಪ್' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಕಾವ್ಯಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳಿದ್ದವು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಕಥೆಯಿದು. ಆ ಕಥೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದರು.

ಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಕಟ

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದರಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮೂರನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಡಪಡಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರುವುದೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಆಗದು. ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಇವರ ತಳಮಳ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಾಡುವುದು, ಕೈ ಕಾಲಾಡಿಸುವುದು, ಏನಾದರೊಂದು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕರೂ ಸಾಕು ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುವುದು, ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಓಡುವುದು ಇವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಏನೇನೋ ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆ ಅವರ ಫಜೀತಿ ನೋಡಲಾಗದು. ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರಿಗೆ ಬಲು ಬೇಸರ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.



ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ಶೇ.20 ರಿಂದ 30 ಇರಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಓದಿನಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಡಿಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾ (Dislexia)ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಶೇಕಡಾ ಎಂಟು ಮಕ್ಕಳು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ. ಅದಲ್ಲದೆ ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬೀಳುವುದು, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಊಟೋಪಚಾರ ಅಥವಾ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಡಿಬಿಡಿಯೂ ಸಹಾ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅಸಲಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಅನುವಂಶೀಯತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ಈಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದು ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಏಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈಗ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ಶೇ.20ರಿಂದ 30 ರಷ್ಟು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಓದು ಬರಹದಿಂದ ದೂರ ಓಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಡಿಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಶೇಕಡಾ ಎಂಟರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ಧಟತನವೂ ಹೆಚ್ಚು, ಯಾರ ಮಾತಿಗೂ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು 'ಆಪೋಸಿಷನಲ್ ಡಿಫೈಂಡ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್', ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ, ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಡೆದು ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಡೆದಾಡುವುದು ಇವರಿಗೆ ಮಾಮೂಲಿ. ಇದನ್ನು 'ಕಂಡಕ್ಟ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಉದಾಸೀನತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ 'ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ಸಹಾ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಣಚಿತ್ತ ಕ್ಷಣಪಿತ್ತವಿರುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡ ನಂತರವೇ ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಹೆತ್ತವರು ಮಗುವಿನ ಕಡೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು'. ■

ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್



ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮುಂದೆ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಹಲವು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಿತು. ಆ ಸಂಶೋಧನೆ ಒಂದು ವರವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಕಣಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿ (Umbilical Cord)ಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ರಕ್ತಕಣದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ವಂಶಾವಳಿ ಕೋಶಗಳು ಸಿಗುವುದು. ಈ ರಕ್ತಕೋಶಗಳು ಜೀವನದ ಮೂಲಭೂತ ಕೋಶಗಳಾಗಿದ್ದು, ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ರಚನೆಯು ಈ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಸಲಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಆತುರವಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಿಂದಾದ ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್, ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ದಂತಹ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ರಕ್ತಕೋಶಗಳ ಸಂಗ್ರಹ

ಇದರ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗು ಜನಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧ (ಸ್ಟೆರ್‌ಲೈಜ್ಡ್ ಬಾಟಲ್) ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು (ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್) ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಈ ರಕ್ತವನ್ನು 36 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್‌ನ ಬಾಟಲ್ ಬದಲಾಗಬಹುದೆಂದು ಅನುಮಾನ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ರಕ್ಷಿಸಿಡಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿ. ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಐ.ಡಿ. ಸಂಖ್ಯೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನೋಂದಾಯಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಬಾಟಲ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಾಟಲಿನ ಮೇಲೆ ಅಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಐ.ಡಿ. ಸಂಖ್ಯೆ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಅಂತಹುದೇ ಒಂದು ಬಾಟಲನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಮರೆತರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯಿರುವ ಬಾಟಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಲ್ಯಾಬ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹ ತನ್ನ ಜೊತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಟಲ್ ತರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಾಟಲ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿದಾಗಲೇ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಅವಳ ಪತಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯವರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಕಂಟೈನರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗೆ ತಲುಪಿಸಬಹುದು.

ಆ ರೀತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕಣಗಳನ್ನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ರಕ್ಷಿಸಿಡಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಈ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಬಹುದು. ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ, ತಮ್ಮ, ತಂಗಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್‌ನ ರಕ್ಷಣೆ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ■



ಖ್ಯಾತ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ

ಡಾ.ಜಿ.ಪಿ. ಬಸವರಾಜು



ವಸಂತಗಳು 72. ಆದರೂ ನವ ತರುಣನಂತೆ, ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ, ಅರಳು ಪುಟಿದಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಈ ಸರಳ ಜೀವಿ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಭೀಷ್ಮನಂತೆ, ಮೇರು ಪರ್ವತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. 'ಸಾಧನೆಯ ತಳಹದಿಯೇ ಶ್ರಮ' ಎಂಬುದಿವರ ವೇದವಾಕ್ಯ. ಸ್ವ-ಅರಿವು, ಸರಳ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳೇ ಜೀವನದ ಸುಧಾರಣೆಗಳ ಮಾರ್ಗವೆನ್ನುವುದು ಇವರ ನಿಲುವು. ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಈ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಜಿ.ಪಿ.ಬಸವರಾಜು ಅವರನ್ನು 'ಆರೋಗ್ಯ' ಕುರಿತು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳ ಜೊತೆ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದು ಇವರ ನಿಷ್ಠುರ ನುಡಿ.

ಸಂದರ್ಶಕ:ಸಿ.ಪಿ.ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ್

• ಜೀವನಾಡಿ: ನೀವು ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಗೂಢತೆ ಏನು?

• ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ ಬಸವರಾಜು: 'ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯಿರಿ' ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು. ನನಗೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಯಾವುದೇ ಚಟವಿಲ್ಲ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಹವ್ಯಾಸ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

• ಜೀವನಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಜನನ ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ?

• ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ: ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ ಮಾಗಡಿ ತಾಲ್ಲೂಕು ಗುಡೇಮಾರನಹಳ್ಳಿ 10-02-1939

• ಜೀವನಾಡಿ : ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

• ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ : ಎಲ್.ಎಸ್ 1952 ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆ, ಗುಡೇಮಾರನಹಳ್ಳಿ , ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ 1955 ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ತುಮಕೂರು, ಇಂಟರ್ ಮಿಡಿಯೆಟ್ ಭೂಪಾಲ್ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಬಿ.ಎ. ಪದವಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಎಂ.ಎ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬಿ.ಇಡಿ. ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಎಂ.ಎಡ್. ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಎಂ.ಫಿಲ್: ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ 1989. ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ 1993.

• ಜೀವನಾಡಿ : ನಿಮ್ಮ ಜನ್ಮದಾತರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

• ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ : ತಂದೆ ದಿವಂಗತ ಪಂಡಿತ ಪರ್ವತಪ್ಪ, ತಾಯಿ ದಿವಂಗತ ಶ್ರೀಮತಿ ಚಿಕ್ಕಹೊನ್ನಮ್ಮ. ವೈದಿಕ ಮನೆತನ, ಮಹಂತ ಮಠ ನಿವಾಸಿಗಳು.

• ಜೀವನಾಡಿ : ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

• ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ : ನನ್ನ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವಿಧಿವಶವಾದಳು. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಆಗಿ ನಿಂತವಳು ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ಶ್ರೀಮತಿ ವೀರಮ್ಮ. ಇಂದೂ ಸಹ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗಳು ವಿಜಯನಗರದ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮುಲ್ಲರ್ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮಗ ಸೆಂಟ್ ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

• ಜೀವನಾಡಿ : ತಮ್ಮ ಬದುಕು ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ ವಿವರಿಸುವಿರಾ?

• ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ : ನಾನು 1957 ರಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ದರ್ಜೆ ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. 19-10-1967 ಎನ್‌ಸಿಇ ಆರ್ ಟಿ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಮೈಸೂರಿನ ರೀಜನಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಎಜುಕೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಿ.ಜಿ.ಟಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಅಡ್ವೈಸರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ. ಅನಂತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಾಗಿಯೂ, ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯದ 6 ರಾಜ್ಯಗಳ ರಿಸರ್ಚ್ ಆಫೀಸರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ. 44 ವರ್ಷಗಳ ಸೇವೆ ನಂತರ 2002 ರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ.

• ಜೀವನಾಡಿ : ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳು, ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು



ಡಾ.ಜಿ.ಪಿ.ಬಸವರಾಜು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶಕ ಸಿ.ಪಿ.ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ್



ಡಾ.ಜಿ.ಪಿ.ಬಸವರಾಜು ಅವರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಸರಮಾಲೆ

ವಿವರಿಸುವಿರಾ?

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ನಮ್ಮದು ವೈದಿಕ ಮನೆತನವಾದ್ದರಿಂದ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟಿತ್ತು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಹಣ ತುಂಬಲು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ನಿಶಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಕಟ್ಟಬೇಕಾದ ಹದಿನೈದು ರೂಪಾಯಿ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಗುದ್ದಲಿ ಹಿಡಿದು ದುಡಿದು ಹಣ ಗಳಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಣ ತುಂಬಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾದದ್ದು ಬರಿ ಸವಾಲುಗಳೇ. ಆ ದಿನಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಒಂದು ಕಡೆ ಕಡು ಕಠೋರ ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಬಡತನ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಓದುವ ಆಸೆ. ಈ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀಕಿದವನು ನಾನು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನೆರವು ನೀಡಿದವರು ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಜೊತೆಗೆ ರೀಜನಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ (RIE) ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಶ್ರೀ ಸಿ.ವಿ. ಗೋವಿಂದರಾವ್, ಡೆಮಾನ್‌ಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಶ್ರೀ ಟಿ.ಜಿ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಇವರ ನೆರವು ನನ್ನನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸಿತು.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾವು ಅನುಸರಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಏನೇನು?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ಜೀವನ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. One can achive any thing by Health ಇದು ನನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಜೊತೆಗೆ Serve the Cause of Learner at all levels ಹಾಗೂ 'ಸಮುದಾಯದ ಸೇವೆ'.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರು?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರು.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ತಮ್ಮ ಈವರೆಗಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಥ್ ನೀಡಿತು?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ (Contented life) ಆಗಿದ್ದರಿಂದ, ಅನ್ನ ಚಪಾತಿ, ತರಕಾರಿಗಳು ಇವಷ್ಟೆ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಹಾರಗಳು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಇದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯ.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಥ್ ನೀಡಬಲ್ಲದು? ಹೇಗೆ?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸುಧಾರಣೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ. ಹಣದ ವ್ಯಾಮೋಹ ಬೇಡ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವುದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ. ಇವೇ ನನ್ನ ಸಂತೃಪ್ತ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಾಥ್‌ಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ಮೂವತ್ನಾಲ್ಕುವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಬೋಧನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂತೃಪ್ತಿ ನೀಡಿದೆ.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಇದೆಯೇ?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ಇದೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ AUDEN ಎಜುಕೇಷನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಶೋಷಣೆ ರಹಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು. ಪೋಷಕರ ದೂಷಣೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವುದು ತಪ್ಪಬೇಕು. ಆಗಷ್ಟೇ ನವ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯ.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಂತೃಪ್ತದಾಯಕ ಕೆಲಸ?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುವುದು.

√ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

√ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವ ತೋರುವುದು.

√ ಬಡಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನೆರವಾಗುವುದು.

ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅಳಿಲು ಸೇವೆಯಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಮುಖ್ಯವೋ? ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯವೋ?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂದೇಶವೇನು?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳ ಹವ್ಯಾಸ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಬೇಡಿ. Eat less - Walk More.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ಬದಲಾವಣೆ ಮುಖ್ಯ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಂಬಬೇಕು, ಅಧ್ಯಾಪಕ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕ ನಿಷ್ಠೆಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವಷ್ಟೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ಮತ್ತೇನು ಹೇಳಲು ಬಯಸುವಿರಾ?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** ಶೋಷಣೆ ಬೇಡ, ಸೇವೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಡಿ ಮತ್ತು ಓದು ಕಲಿತ ನಂತರ ಯೋಚಿಸಿ.

● **ಜೀವನಾಡಿ : ನಿಮ್ಮ ಸಂದರ್ಶನದ ಕೊನೆಯ ಮಾತು?**

● **ಡಾ. ಜಿ.ಪಿ.ಬಿ :** 'ನೀವು ನಡೆದು ಬಂದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ'

ಅಸ್ತಿತ್ವ, ಏಳಿಗೆ/ ಪ್ರಗತಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕೊಡುಗೆ, ಇವೇ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳು

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.



ಪವಾಡಗಳ ಪವಾಡ

ಪವಾಡಗಳು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಈ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಾಸ್ತಿಕರಂತೂ ಪವಾಡಗಳನ್ನು 'ಕಣ್ಕಟ್ಟು' ಎಂದು ಸಾರಾ ಸಗಟಾಗಿ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪವಾಡಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಜ್ಞಾನದ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತವೆಯೇ? ಪವಾಡಗಳು ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ನಂಬುವವರೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇ?.

ಪವಾಡಗಳ ತತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡ್‌ನ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಹ್ಯೂಮ್ ಎಂಬಾತ 1847ರಲ್ಲಿ 'ಆನ್ ಎನ್‌ಕ್ವಯರಿ ಕನ್ಸರ್ನಿಂಗ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಅಂಡರ್‌ಸ್ಟಾಂಡಿಂಗ್' ಎಂಬ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ 'ಪವಾಡಗಳು' ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮದ ಉಲ್ಲಂಘನೆ. ದೇವರು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಅವ್ಯಕ್ತ ಶಕ್ತಿಯೊಂದು ನಿಸರ್ಗ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದೇ ಪವಾಡ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದ.

ಆದರೆ ಪವಾಡಗಳು ನಡೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲವೇ, ನಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಹ್ಯೂಮ್ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪವಾಡ ಹೇಗೆ ನಡೆಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಪುರಾವೆ ಸಹಿತ ಸಾಬೀತು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಒಂದು ಪವಾಡ ನಡೆದ ವರದಿ ಬಂದಾಗ, ಅದು ವಂಚನೆ, ಮೋಸ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ, ಅದು ಸತ್ಯ ಯಾಕಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಚಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ಆತ ಮನವಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ನಿಂತಿದ್ದೇ ಪವಾಡಗಳ ಮೇಲೆ.

ಪವಾಡಗಳು ಕಣ್ಕಟ್ಟು ಎಂದು ಹ್ಯೂಮ್ ವಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆತ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪವಾಡ ಎನ್ನುವುದು ಮತಿಹೀನರ ನಂಬಿಕೆ ಎಂಬ ನಿಲುವೇ ಪವಾಡಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ ಎಂಬುದೊಂದಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇವರಿಂದಲೂ ಕೂಡ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿರಬಹುದು, ಈ ನಿಯಮದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ಪವಾಡ ಎಂದು ಭಕ್ತರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

'ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಸಾಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಪವಾಡವನ್ನು ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನೇ ನಿಜವಾದ ಗ್ರಹಿಕೆಯೆಂದು ಹೇರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಪವಾಡದ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಹ್ಯೂಮ್. ಈ ವಾದದಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎನಿಸಬಹುದು. ಪವಾಡ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮದ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಹೌದಾದರೆ, ಪವಾಡಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಶ್ರೇಣೀಕೃತ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ ಎಂದು ನಾವು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಪವಾಡ ನಾವು ನಂಬಿಕೊಂಡ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ?. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದಾರ್ಶನಿಕ ಡಾಕಿನ್ಸ್ ಅವರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚು ಸಮೀಪ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ 'ದಿ ಗಾಡ್ ಡೆಲ್ಯೂಷನ್' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಡಾಕಿನ್ಸ್ ಅವರು 'ಪವಾಡ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೀರಿದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟವರು ಪವಾಡ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪವಾಡಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜನರು ದೇವರನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ನಂಬಿಕೆ ಗಾಢವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪವಾಡಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಶ್ರದ್ಧೆ, ನಂಬಿಕೆಗೆ ಪವಾಡಗಳ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಾತೀತವಾದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ, ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಂಬುವವರು ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಘಟನೆಯನ್ನು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿರುವ ಅಜಾಂಡೆ ಎಂಬ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗ ಎಲ್ಲ ಸಾವುಗಳು ಮತ್ತು ದುರದೃಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಮಾಟಮಂತ್ರಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವರು ಇದೇ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಟೊಂಗೆ ಮುರಿದು ಬಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಮೃತಪಟ್ಟರೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮರದ ಟೊಂಗೆ ಭಾರವಿದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೃತಪಟ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಜನರ ಪ್ರಶ್ನೆ; ಆ ಟೊಂಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಏಕೆ ಮುರಿದು ಬೀಳಬೇಕು? ಬೇರೆ ಟೊಂಗೆ ಏಕೆ ಮುರಿಯಲಿಲ್ಲ?

ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗೆಂದು ಅಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಾರದು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಪವಾಡಗಳಿಗೂ ಇದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಪವಾಡ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಒಂದು ಘಟನೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಂಬಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಜನರು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ 'ಅಂಧ ಶ್ರದ್ಧೆ' ಎಂದು ಕರೆದು ಸುಮ್ಮನಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ಪವಾಡದ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿದ ಘಟನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು 'ನಾನ್ ಸೆನ್ಸ್' ಮೂರ್ಖತನದ್ದು ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆದರೆ ಮೂರ್ಖತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಆಸಕ್ತಿಯ ಚರ್ಚೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪವಾಡವನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ಅಂಧ ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಂದು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆ ಘಟನೆಗೆ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದು ಎಂಬುದರತ್ತ ನೋಟ ಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮದ್ದು ಬೇಕು: ಮದ್ದೇ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ

ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ ಮರುಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯನ್ನೂ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಸಲು, ಇಲ್ಲವೇ ಗೌರವಿಸಲು ಪುಸ್ತಕಗಳು, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು, ಕಾನೂನು ಕೇಸುಗಳು ಸಾಲು ಸಾಲೇ ಬಂದಿವೆ. ಎಳೆಯ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಿದುಳುಗಳಿಗೆ ರಿಟಾಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವಾಗ್ವಾದಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿದುವಾಗಿದೆ. ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆಯಾಗಿದೆ.

ಅವರ್ ಪೋಸ್ಟುಮ್ಯಾನ್ ಫ್ಯೂಚರ್‌ನಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಫುಕು ಯಾಮಾರು ಇಂಥ ನ್ಯೂರೋ ಫಾರ್ಮಕಾಲಜಿಯ ನಾಗಾಲೋಟವು ಮಿದುಳು ವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾನವ ಘನತೆಯು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ನಾವೇ ರೂಪಿಸಿ ಪಡೆದ ಶಿಶು ಮಿದುಳು ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸರಿಯೇ ಇದು?

ನಮ್ಮ ಮನಸಿನ ಸೃಷ್ಟಿ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಂಶವಾಹಿ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ನರ ಔಷಧಿ ವಿಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮಿದುಳು ಏಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಮೈಂಡ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್. ಅದೇ ನಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಿದುಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. ಹೌದೇ?

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ರಿಟಾಲಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇನು ಎಂಬ ಆತಂಕ ಹಲವರದು. ರಿಟಾಲಿನ್ ಎನ್ನುವುದು ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೈಟೆಕ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿದೆ. ಅದರ ಹಿಂದಿನ ನಿಜ ಇತಿಹಾಸ, ನಿಜವಾದ ಪಾಠ ಏನೆಂಬುದು ಅನೂಹ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ರಿಟಾಲಿನ್ ಅಥವಾ ಮೆತೈಪೆನಿಡೇಟ್ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಯೋಜನೆಗೊಳಿಸಿದರು. ಅದು ಸ್ವಿಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಆದದ್ದು 1944ರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇದು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರವಾಗಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಂದು ಬಿಡಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರಾಸಾಯನಿಕತೆಯಡಿ ಇದು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದೆಂದು ಇಂದಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಿರಲು ಇದು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದುದು ಹೇಗೆ? ಮಾಂಟಿ ಪೈತಾನ್‌ರಂಥವರ ಅಸಂತೃಪ್ತಿ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಜನಗುಂಪು ಸೇರಿತು. 1990ರ ಮೇ ರಿಟಾಲಿನ್‌ಗೆ ದಿಢೀರನೆ ಭಾರೀ ಬೇಡಿಕೆ ಬಂತು. ಅದೇ ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಗರಿಗೆದರಿದ ಕಾಲ.

> ಅಂದು ಬಿಡಿ, ಇಂದಿಗೂ ಈ ರಿಟಾಲಿನ್ ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗನ ಮಿದುಳು ತಿದ್ದಲು ಇದನ್ನುಬಳಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ?

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾನವನ ವಂಶವಾಹಿ ಹಾಗೂ ಜೀವ ರಸಾಯನಿಕದ ತಾಯಿ ಬೇರನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಪ್ರೌಢ ಮಿದುಳನ್ನೇ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಜೋಡಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರ ಯಾರಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ರಿಟಾಲಿನ್ ಮಾಡುವ ಮೈಂಡ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಎಲ್ಲ ಭಂಗಿ ನೆಟ್ಟ ಕಥೆಯಾದರೆ ಹೇಗೆ? ರಿಟಾಲಿನ್ ತಿಳಿದಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅನೂಹ್ಯದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್ ಡೇವಿಡ್ ಹೀಲಿ ಪ್ರಕಾರ 1990ರ ಬಳಿಕ ಗುಂಪು ಗುಂಪು ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವ ಮದ್ದಿನ ಮಟ್ಟವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರದ ಗುರುತಾಗಿದೆ. ಎ.ಡಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಅಂದರೆ ಗಮನ ಕೊರತೆಯ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಲೋಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 1980ರ ಬಳಿಕ ರಿಟಾಲಿನ್ ಒಳಿತು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅದರ ತಯಾರಕರು ಮಾರಾಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಎಲ್ಲ ಮಿದುಳುಗಳಿಗೂ ಸರಿ ಎಂದು ಹೊರಟು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ರೋಗಿ ಇಬ್ಬರು ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು. ಈ ಬಗೆಗೆ ಇಂದು ತುಂಬ ಚರ್ಚೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯು ಹೆತ್ತವರು ಮತ್ತು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಅರಿತಿದ್ದರಿಂದ ಬಂದುದೆಂಬುದನ್ನು ತೊಡೆಯಲು ಅವರು ಇಂಥ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶರವಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ನಡತೆಯ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

1960 ರ ಸುತ್ತಿನ ಅನಾರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ ಎಂಬ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನು ಹಾಕುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಮಟ್ಟದ ಬಗೆಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಮದ್ದುಗಳೆದ್ದಿದ್ದವು. ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ನಾವೂ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತೇವೇನೋ ಎಂಬ ಒಳ ಭಯವೇ ಇಂತ ವಿಮುಖತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ಔಷಧಿ ತಯಾರಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆಯೇ ರಿಟಾಲಿನ್‌ನಂತೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೇರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಡತೆಯ ಹೊರಳನ್ನು ಅಳತೆಯಿಂದ, ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಫಲವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ರಿಟಾಲಿನ್ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿ ಮಾಡಿದ್ದೂ ಸತ್ಯ. ಗಮನ ರಹಿತ ಅತಿಚಟುವಟಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ರಿಟಾಲಿನ್ ಮುಂದಿಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇಂಥ ಎ.ಡಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ದು ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ ಹೆತ್ತವರು ಹಾಗೂ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲರು.



ಇಂದಿನ ಅತಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ, ಅತಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯವೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಬಂಧಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಲಿತಿದೆ. ಅದು ಬಹುಪಾಲು ಸತ್ಯವೂ ಹೌದು. ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಯಾವಾಗ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇಂಥದೇ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಭಾಷೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣತ, ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಧಾವಂತವನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಲು ಶಕ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿರಿ.

ಎಳೆಯ ಮಿದುಳಿಗೆ ವಿಷ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಯೋಗವಲ್ಲ. ಅದು ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ಕತ್ತಲಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯವು ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಂತೆ ಮದ್ದಿನಡಿ ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮದ್ದಿನ ಸಹಕಾರ ಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಮದ್ದೇ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬಾರದು.

ಮದ್ದು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಂತೂ ಬಲೆಯಾಗಿ ಬೀಳುವುದು ಬೇಡ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾಗಿಯೇ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ರಿಟಾಲಿನ್‌ನಂಥ ಬಲೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದಿರೋಣ. ■

ಛೆ! ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೂದಲು!!



ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದೆ ಅನಗತ್ಯದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಹಲುಬುವಿಕೆ. ಆ ಹಲುಬುವಿಕೆಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡುವವರು ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಅಜ್ಜಿ ವೈದ್ಯದಿಂದ ಬಂದ ಪರಂಪರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗಾಗಿ ನೀವು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿದೆ.

ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು: ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳಂಥ ದಾಸವಾಳ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ನೀರು, ಬ್ರಾಹ್ಮಿಸೊಪ್ಪು, ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಣಗಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗ

ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡುದಿನ ಕೂದಲಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ತಗಲುವಂತೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬಾರದು. ದೊಡ್ಡ ಬಾಚಣಿಗೆ, ಸಣ್ಣ ಬಾಚಣಿಗೆ, ಹೇನು ಬಾಚಣಿಗೆಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗ

20 ಮಿ.ಲೀ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೇ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೋಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಟಾನಿಕ್

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಿತ್ತಳೆಗಳ ರಸ ಮರದರಿಸಿನ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಸಿನ, ಅರಿಸಿನ ಕೊಂಬು, ಅರಿಸಿನದ ಹೂವೂ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕಲಿಸಿರಿ.

ಉಪಯೋಗ

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅನಗತ್ಯದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖವನ್ನು ತಾವರೆಯಂತೆ ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿ

ಇದನ್ನು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾದರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲವಧಿಯವರೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಅನಗತ್ಯದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೇರ್ ಅಥವಾ ಫೇಸ್ ವಾಶ್‌ಪೌಡರ್

10 ಶೇಕಡಾ ಬಾದಾಮಿ, 90ಶೇಕಡಾ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತಿತರ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೀಗೇಕಾಯಿ, ಪುಡಿ, ಹೆಸರು ಕಾಳು ಪುಡಿ, ಕೆಲವು ಹೂವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿದ ಪುಡಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿರಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು

ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕಾಲುಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಈ ಪುಡಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡಿರಿ. ನೀರು, ಬಿಸಿಮಾಡುವಾಗ ಮಾವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿದ್ದರೆ ಈ ಸ್ನಾನದಿಂದ ನವೋತ್ಸಾಹ ಗರಿಗೆದರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗ

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಡಲು ಕೂಡ ಕೂದಲು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ' ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಜನರಿಗೆ ಈ ರೋಗದ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಲಿವರ್'ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲದು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಎಂದರೇನು? ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ ಬನ್ನಿ.

ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 30 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದು 1989ರಲ್ಲಿ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು 1990ರ ನಂತರವೇ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ'ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ (ಲಿವರ್) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಶೇಷ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ನಂತರ ಆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ವೈರಸ್ ಇರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ವೈದ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಯಿತು.

ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಕಷ್ಟ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವ ಒಂದು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸೋಂಕು ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೂ ಅದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತಿಂಗಳು ಗಟ್ಟಲೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೇ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರವು ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಪದರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸುತ್ತ ಮುಳ್ಳುಗಳಂತಿರುವ 'ಗ್ಲೈಕೊಪ್ರೋಟಿನ್' ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ತಮ್ಮ ರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹೊರಪದರದ ಮೂಲಕ ಪದೇ ಪದೇ ತಮ್ಮ ರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅವನಿಗೆ ಆಯಾಸ, ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ಮೇಲುಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ನಂತರ ಲಿವರ್ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್, ಲಿವರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಿವರ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಲಿವರ್ ಪೂರ್ತಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಸಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಈ ರೋಗವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನು, ಕೆಮ್ಮು, ಸ್ಪರ್ಶ, ಚುಂಬನ, ಒಂದೇ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಈಜು ವುದರಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮುಖಾಂತರ ಇವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಶರೀರ ವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ರೇಜರ್ ಬಳಕೆ, ಟಾಟ್ಯೂ, ಒಂದೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಬೇರೆಯ ವರು ಬಳಸಿದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ, ರೋಗಿಯು ಇತರರಿಗೆ ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಪರಚುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದವರಿಗೂ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು 'ಫ್ಲು'ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೂ ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಂತೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿಯ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವುದೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹುಳಿಹುಳಿಯಾಗುವುದು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು ಅಥವಾ ನೋವು, ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಲಿವರ್‌ನ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೂತ್ರ ಕಡುಬಣ್ಣವಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರೋಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತನಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿವೈರಲ್ ಆಲ್ಫಾ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಲಿವರ್ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿಯ ಪ್ರಕೋಪ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿಯ ತಪಾಸಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಲಿವರ್ ತಜ್ಞರಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ತಪಾಸಣೆಯ ನಂತರ ರೋಗ ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇವು ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ.



ಇದಲ್ಲದೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಸಹ ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು.

ರೋಗ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗ ಗಂಭೀರ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಆಗಾಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರಬೇಕು. ರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಅಂತಿಮ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಲಿವರ್ ಪೂರ್ತಿ ಹಾಳಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಲಿವರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಒಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಲಿವರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಣಮುಖರಾಗಿರುವ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ. ಮುಂಬಯಿಯಂತಹ ಮಹಾನಗರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ರೋಗಪೀಡಿತ ಬಡರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೋಗ ಬರದಿರಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ. 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ರಕ್ತ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಈಗ ದಾನಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್‌ಐವಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಸಿ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗವು ಅಂತಿಮ ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗಲೇ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಜಾಗೃತರಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶ್ರಮಪಡದೆಯೇ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಸಿಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಒಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗವಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ■



ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ

ಹಿರಿಯರನ್ನು ನೋಡಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಒಳಗಿನ ಅಂದಕ್ಕೆ ಮುಖವೇ ಕನ್ನಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿಜ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಚೆಂದವು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಫಲಿಸುತ್ತದೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಖ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಸ್ ಪೌಡರ್ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸರಿಯೇ? ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಅದು ಮುಗಿಯುವುದು ಆಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ!

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಮೃದು ಮತ್ತು ನವಿರಾದುದು. ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಮೃದು ಮಧುರತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಬಳಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇತೀಚಿನ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 2 ಕಿಲೋ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪಯರಿ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆ ಖರೀದಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲ ಕೊಡೆಯೊಡನೆ ಓಡಾಡಿದರು. ತಲೆಗೆ ರುಮಾಲು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ನಾವದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಿರುಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕೊಡೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹ್ಯಾಟ್ ಧರಿಸಿರಿ.

ಸಿರಿವಂತರು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಶನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ಆ ಲೋಶನನ್ನು ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿಗೆ ತಡವಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ಣ ಮೈಮುಚ್ಚುವ ಬಟ್ಟೆ ಕೂಡ ಧರಿಸಬಹುದು.

ಗಂಡಸರ ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೇನೇ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಲಾಭವಾದಂತೆ. ಆಗ ಅವರ ಚರ್ಮವು ತಾರುಣ್ಯದೊಡನೆ, ಹೊಳಪಿನೊಡನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಮೃದುತ್ವದ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಸಾಬೂನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸ್ನಾನ ಇವೆರಡೂ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಎಣ್ಣೆ ಪಸೆಯನ್ನು ನೀಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಾರುಣ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಮುದಿತನದ್ದಾಗಿ ತೋರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ. ನೀರು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿರಿ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸದಾ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಉಣ್ಣುವುದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು 'ಇ' ವಿಟಮಿನ್. ಇದು ಒಂದು ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ವಿಟಮಿನ್ ಆಗಿದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಡುವ ಸುಕ್ಕು, ಗೆರೆ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವ, ತೊಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ 'ಇ' ವಿಟಮಿನ್‌ಗಿದೆ. ಆದರೆ 'ಇ' ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಾಂತಿ ಮನೋಭಾವ, ಉತ್ಸಾಹದ ನಡೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಇವು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಹೊರಭಾಗವೆಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ■

ಕಂದನ ಮೊದಲ ದಿನ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ 24 ಗಂಟೆಗಳು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ.

ಮೊದಲ ಸಲ ನೀವು ತಂದೆ ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಹೊಸ ಅತಿಥಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಖುಷಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಕಂದನನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಗಾಬರಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಶರೀರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜನನದ ನಂತರ ಇನ್ನುಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುರೋಗ ತಜ್ಞರು ಮೊದಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ನರ್ಸ್ ಕೂಡಾ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.





ಮೊದಲ ಉಸಿರು

ಮಗು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬರಲು ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ (ಆಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್) ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲಿನ ರಸ, ಅದರ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಮಗು ಉಸಿರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿ ತೆಗೆದು ಅಳುತ್ತವೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಅದರ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಗು ಅಳದೇ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅದರ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಅಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಗು ಉಸಿರಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಅಂಟು ಅಂಟಾದ ಪದಾರ್ಥ ಮೆತ್ತಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ವರ್ನಿಕ್ಸ್ (Vernix) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಲಿಗೆ ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚ. ಮಗುವಿನ ಶರೀರವನ್ನು ಆಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಾಯಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗಿನಿಂದಲೇ ಮಗು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಆ ನಾಜೂಕು ಕ್ಷಣ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ತುಂಬಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ

ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಶಿಶುರೋಗ ತಜ್ಞರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐದು ತರಹದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಲ್ಲದೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರವೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಗುಲಾಬಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ.

2. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100 ಸಲ ಇರಬೇಕು.

3. ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಜೋರಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಗುವಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ದೇಹ ರಚನೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ, ಕಾಲು ಬಡಿಯುತ್ತದೆ.

5. ಮಗು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹಾ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಐದು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂಕ ನೀಡಬಹುದು. ಸೊನ್ನೆಯಿಂದ ಹತ್ತು ಅಂಕಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಶ್ರೇಣಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಮಗು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೊನ್ನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಮಗು ಏಳಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆಯುತ್ತದೋ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಎರಡನೇ ಸಲ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಗುವಿಗೆ ಏಳಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಸಿಗುವುದೋ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಉಪಚಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಮೂಲಕ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಅಥವಾ ಅದು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜನಿಸಿದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಾದ ನಂತರವೂ ಏನೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನವಜಾತ ಶಿಶುರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಂಭೀರ ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದ್ದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಹ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ನರ್ಸ್ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದಾದ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಆಕಾರ, ಮೈಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ನಂತರ ಬೇಬಿ ಸೋಪಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲನೇ ಸಲ ವಿಟಮಿನ್ 'ಕೆ' ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೂ ಪೆಟ್ಟಾದರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರವೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆತು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಹಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಆಹಾರ

ಹೆರಿಗೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು. ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಮೂಲಕ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟರಿ ಫೀಡ್ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ತಾಯಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉಣಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಗು ತುಂಬಾ ನಿಶಕ್ತಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಅತಿಯಾದ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ

ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರ ಮಗು ತುಂಬಾ ಆರಾಮವಾಗಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಇದರ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವ ಮಗುವಿಗೆ ಇದು ಮೊದಲ ಆರಂಭ. ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೂ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ, ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಸತತವಾಗಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ 24 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೆ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಂಡರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾದ ನಂತರವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒತ್ತಡ



ನೀವು ಡಯಟ್ ಮಾಡ್ತೀದ್ದೀರಾ? ನಾಲಿಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬೆವರು ಸುರಿಸುತ್ತೀದ್ದೀರಿ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಲವೇ?. ನೀವೆಷ್ಟೇ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿದರೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ . ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಬಿಡಿ, ಅದರ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಶಾಪ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಡಯಟ್ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಕೊರಗುತ್ತೀರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಉದ್ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಪರಿಹಾರ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಿ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ನೀವಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಡೆಯಿರಿ! ಅದು ಬೇರೆಯೇ ಕಥೆ! ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೋರ್ಟಿಸಲ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೆಚ್ಚಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಪೈಕಿ ನೀವೂ ಒಬ್ಬರಾಗಿರಬಹುದು. ಹೌದು ಕೋರ್ಟಿಸಲ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಉಪವಾಸವಿದ್ದರೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ದೂರಿನೊಂದಿಗೆ ಹಲವರು ಡಯಟ್ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಖಳನಾಯಕ; ಒತ್ತಡ.

ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹೇಗಿದೆ? ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ತಾವೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಯ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಗಳೆಂದರೆ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಖಾಸಗಿ ಕಂಪೆನಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಗೃಹಿಣಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಶರೀರ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವರು ಹಸಿವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ತಜ್ಞ ಹಂಸ್ ಸಲ್ಯೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡ ಸನ್ನಿವೇಶ ಎದುರಾದಾಗ ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರುವ ಹಾರ್ಮೋನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚುರುಕಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೋರ್ಟಿಸಲ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ದೇಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ ಕಾಲದ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹ ಸದಾ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೋರ್ಟಿಸಲ್ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ.

ಇದು ವೇಗಿಯುಗ. ಎಲ್ಲವೂ ಫಟಾಫಟ್ಟಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಬದುಕು ಸಹ ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಬಳಿಕ ಶರೀರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಬೇಕಾದ ಗಡುವು, ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್, ಹಣಕಾಸು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು, ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು, ಕಾಟ ಕೊಡುವ ಅತ್ತೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಪ್ರವೇಶ. . . . ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಕೋರ್ಟಿಸಲ್ ಮತ್ತಿತರ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ವೇದಿಕೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಷಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ. ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಆಹಾರದ ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಸದೃಢವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾದ ಒತ್ತಡದ ಅವಧಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ನಾವು ಆಹಾರದ ಮೊರೆ ಹೋದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು

ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಮೋಷನಲ್ ಈಟಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಡಯಟಿಂಗ್ ಸಹ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ, ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ ಇದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ತೆಳ್ಳಾತಿತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳನ್ನೇ ಆದರ್ಶವನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಚಿತ್ರಣ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆತಂಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುವ ತೂಕ: ಸತತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಡಯಟಿಂಗ್ ನಡೆಸಿದರೂ, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಮರೆಸಲು ಅಸ್ತ್ರವಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲು ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗ, ಥಾಯ್ ಚಿಯಂಥ ಸಾಧನಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ ಇದ್ದಂತೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನೆರವು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನ ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ತರಬೇತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇವಲ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯ ಒಂದೇ ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಾದೀತು. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಅಶ್ವಗಂಧ, ಆಮ್ಲದಂತ ಕೆಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ? ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಡುವೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀವು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರೋ? ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರೋ? ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೇವಲ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೇ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಧಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು, ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಕೋರ್ಟಿಸಲ್‌ನಂಥ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಬಹುದು. ■



ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಾಗ...

ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವುದು ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಿಗಾಗಲಿ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ನಿಂತು ಹೋದಾಗ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಊಹಿಸದೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಘಾತಕಾರಿ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿದಾಗ, ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕದಲದೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು: ಯಾರಾದರೂ ಕಣ್ಣು ತಿರುಗುತ್ತಾ ಇದೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರ ಚರ್ಮ ಬಿಳುಚಿಕೊಂಡಂತಾದಾಗ, ಬೆವರು ಹಿಡಿದಾಗ.... ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೀಳದಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತನನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಅವರ ಕಾಲ ಕೆಳಗೆ 8 ಅಥವಾ 12 ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಇಡಬೇಕು.

ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿಗುವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಉಡುಪು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೇವ ಮಾಡಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ನೀವು ನೋಡುವ ವೇಳೆಗೇ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ?

ಆತನ ಉಸಿರಾಟ ಸಕ್ರಮವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ನೋಡಬೇಕು (ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಉಸಿರಾಟ ನೋಡುವುದು ಅಥವಾ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಚ್ಛ್ವಾಸ ಗಮನಿಸುವುದು) ಬಿದ್ದಿರುವುದರಿಂದ ಆತನ ತಲೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಗಾಯ ಆಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ಎತ್ತರ ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೇಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಿ ಗುಂಡಿ ಬಿಚ್ಚಿ ಕಾಲರ್ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಬೆಲ್ಟ್ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕೆಂದರೆ....

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ 40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದು ಆಗಾಗ ಆತ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದರೆ, 4 ಅಥವಾ 5 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಆತ ಮರಳಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಕೂತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಆತ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಹಾಗೆ ಬೀಳಲು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ■



ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ವಸ್ತ್ರೋಪಖ್ಯಾನ

ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಹರಿದುಕೊಂಡಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳದ್ದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಎಂಥ ಉಡುಪುಗಳಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹಲವು ಕಂಪೆನಿಗಳು ನಾ ಮುಂದು ತಾ ಮುಂದು ಎಂಬಂತೆ ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಹೌದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜಿಮ್ ಕಸರತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ನುಸುಳಿಕೊಂಡಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವೆಂಥ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು, ಎಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಒಂದಂತೂ ಸತ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು ಉಡುಪು. ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಂಪೆನಿಗಳು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಮೊದಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಹಳೆಯ ನಿರುಪಯೋಗಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಗರ ವಾಸಿಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏರೋಬಿಕ್ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಶಾಲೆಗಳು ತೆರೆದಿವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಯುವ ಸಮೂಹ ಇದಕ್ಕೆ ಮನ ಸೋಲುವುದರಿಂದ ಅವರ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಡುಪುಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಗ್ಲಾಮರಸ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೇ ಹೊಸ ಟ್ರೆಂಡ್.

ಚಡ್ಡಿಗಳು: ಚಡ್ಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಉಡುಪು. ರೀಬಾಕ್ ಓಟದ ಚಡ್ಡಿಗಳು, ನೈಕಿ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಚಡ್ಡಿಗಳು ಚುರುಕಿನ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿರುಸಿನ ಜಾಗಿಂಗ್ ಎರಡಕ್ಕೂ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿವೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಂದು ಕಂಪೆನಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೌಕರ್ಯ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿತ ನೀಡುವ ಉಡುಗೆ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲಕರ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟ ಉಡುಪು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನೀವು ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಡಿಸೈನರ್ ರನ್ನಾ ಗಿಲ್.

ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಓಟ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವಾಗ ಚಡ್ಡಿ ಧರಿಸಬಾರದು.

ಯೋಗ ಉಡುಗೆ: ಯೋಗ, ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭವ್ಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಯೋಗವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಫ್ಯಾಷನ್ ಡಿಸೈನರ್ ಡೊನ್ನಾ ಕರಣ್ ಅವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ನೈಕಿ ಕಂಪೆನಿಯವರೆಗೆ ಯೋಗಾಸನ ನಡೆಸುವ ವೇಳೆ ಧರಿಸುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಉಡುಪುಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಉಡುಪುಗಳಿಗೂ ಯೋಗಾಸನದ ಉಡುಪುಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಅಂಗ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಸುವಾಗ ಧರಿಸುವ ಟೀ ಶರ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಗಿಂಗ್ ಚಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಯೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲೇಬಾರದು.

ಉಡುಪಿಗೆ ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾದರಿಯೂ ಯೋಗದ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನದ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದೇ ಮನಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡೆಸುವಾಗ ಇಷ್ಟದ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದರೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಟೀ ಶರ್ಟುಗಳು: ಟೀ ಶರ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಲುಡುಪುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಉಡುಗೆಗಳು. ಸ್ಟೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವು ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೀ ಶರ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಚಡ್ಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಿನ ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟ ಆಗುವುದು ಇದೇ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್.

ತೋಳು ಇರುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದ ಟೀ ಶರ್ಟ್ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸೈ. ಅವುಗಳು ಚಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರೂ ಇದೇ ಸ್ಟೈಲ್ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ: ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಒಣಗುವ, ಹಿಗ್ಗುವಂತಹ, ಕಾಟನ್ ಅಥವಾ ನಿಟ್ ಮಾದರಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಉತ್ತಮ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಫ್ಯಾಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವತಂತ್ರ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬಣ್ಣದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥ ಬಣ್ಣ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಡಿಸೈನರ್ ಹೇಮಂತ್ ಸಾಗರ್.

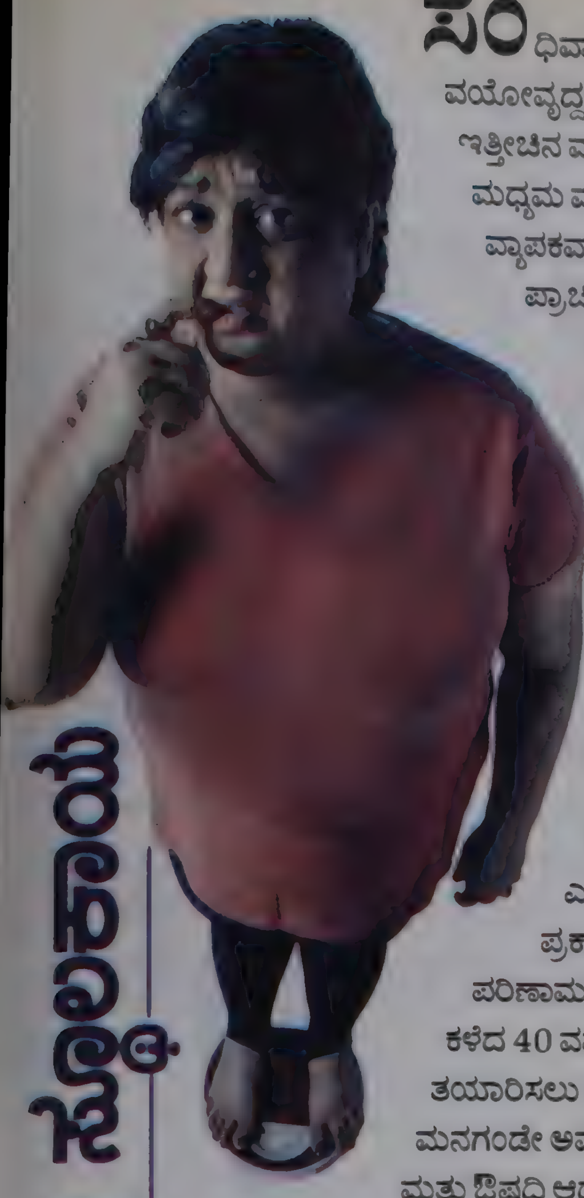
ನಿಮ್ಮ ಮನಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವ ಬಣ್ಣ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವ ಬಟ್ಟೆ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಶ್ವಾಸ ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಗುಮೊಗದಿಂದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮಗೆ ಫ್ಯಾಷನ್ (ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ವಿಷಯ) ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಿಳಿತವಾಗಿರಲಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎನ್ನುವುದು ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಮಾನವನ ಸಂಭಾಷಣೆಯೂ ಹೌದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಲವು ಕಂಪೆನಿಗಳು ಉಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಅಂಶವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಬಿದಿರು, ಸಂಸ್ಕರಿತ ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು, ಸಹಜ ರಬ್ಬರ್ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಬೀನ್ ತೈಲ ಆಧಾರಿತ ಫೈಬರ್‌ಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉಡುಪುಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪಾದರಕ್ಷೆ: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹುತೇಕ ಭಾರತೀಯರು ಬರಿಗಾಲ ದಾಸರು. ಓಡುವಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಶೂಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್ ಶೂಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹರಿದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಆಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ■

ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೂ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ



ಸಂಧಿವಾತ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ವಯೋವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡುವ ರೋಗ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ರಾಜರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗವೆಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಆಗ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೀಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಭಾರಿ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೂ 'ಗೌಟ್' ಎನ್ನುವ ಸಂಧಿವಾತ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮದ್ದನ್ನು ಕಳೆದ 40 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡೇ ಅಮೆರಿಕದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಆಡಳಿತಾಲಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಆರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗೌಟ್ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಂಟನೆಯ ಹೆನ್ರಿ, ಬೆಂಜಮಿನ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್‌ರಂತಹ ಮಹನೀಯರೂ ಗೌಟ್ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ ತೊಂದರೆಗಳು ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಸಹ ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಇದೀಗ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ 1/3 ರಷ್ಟು ಜನ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯು.ಎಸ್. ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಅತ್ಯಧಿಕ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ದಶಕವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ 147 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಔಷಧಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದರಂತೆ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನು ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತದ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಲವಣದ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದು ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಕೆರಳಿದಂತಾಗಿ ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕವೊಂದರಲ್ಲೇ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾತನೆ ಪಡುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 5 ದಶಲಕ್ಷದ ಗಡಿ ದಾಟಿದೆ. ಮೊದಲೆರಡು ಗೌಟ್ ಸೋಂಕಿನ ಗ್ರಹಣಗಳು ರೋಮನ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟನ್ ಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯದ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು.

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೆಮೇಟರಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೋಲ್ಚಿಸೀನ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವರ್ಷ ಜಪಾನಿನ ತಕೆದಾ ಫಾರ್ಮಾಸುಟಿಕಲ್ಸ್ ಉಲೊರಿಕ್ ಹೆಸರಿನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿತು. ಆದರೆ ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದೆಂದು ನಿರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಜಪಾನಿನ ಕಂಪನಿಗೆ ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾದವು. ಇಲ್ಲಿ ತಕೆದಾ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನವಷ್ಟೆ. ಇದರಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂಬುದನ್ನು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿವೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಬಂದು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು ಹೊಸ ವಿಧದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಪಾರ ಮೊತ್ತವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದಾಗಿ ಬರಬಹುದಾದ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಗೌಟ್ ಸಂಧಿವಾತ: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಲವಣದ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದು ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂಧಿವಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

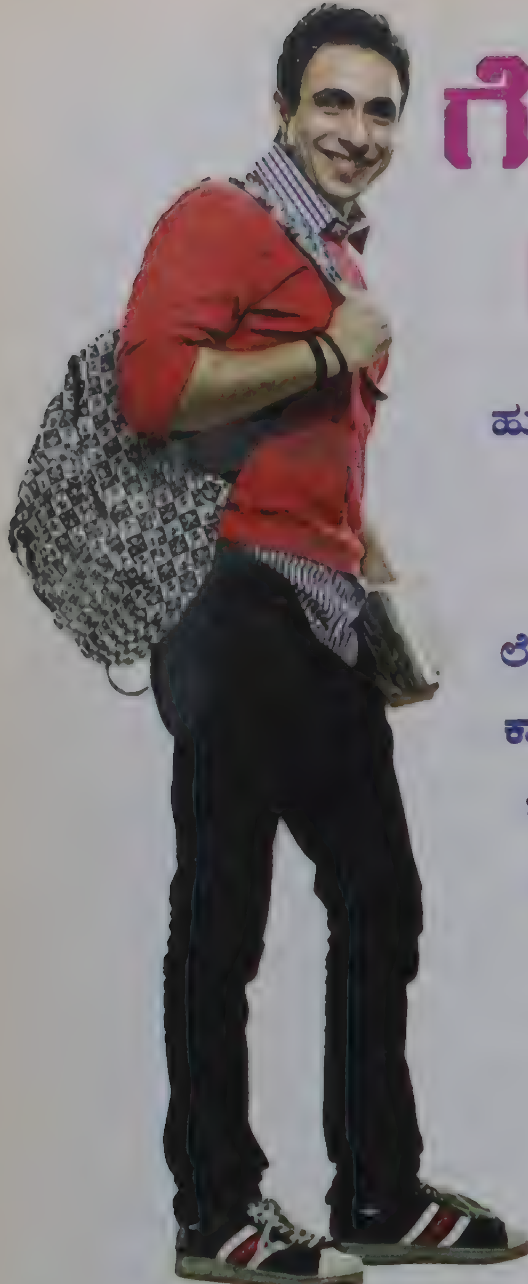
ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ಕತ್ತಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಂತೆ ವಿಪರೀತ ಯಾತನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಫಲಿಸುವಿಕೆಯ ನಾಶ: ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಫಲಿಸುವಿಕೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

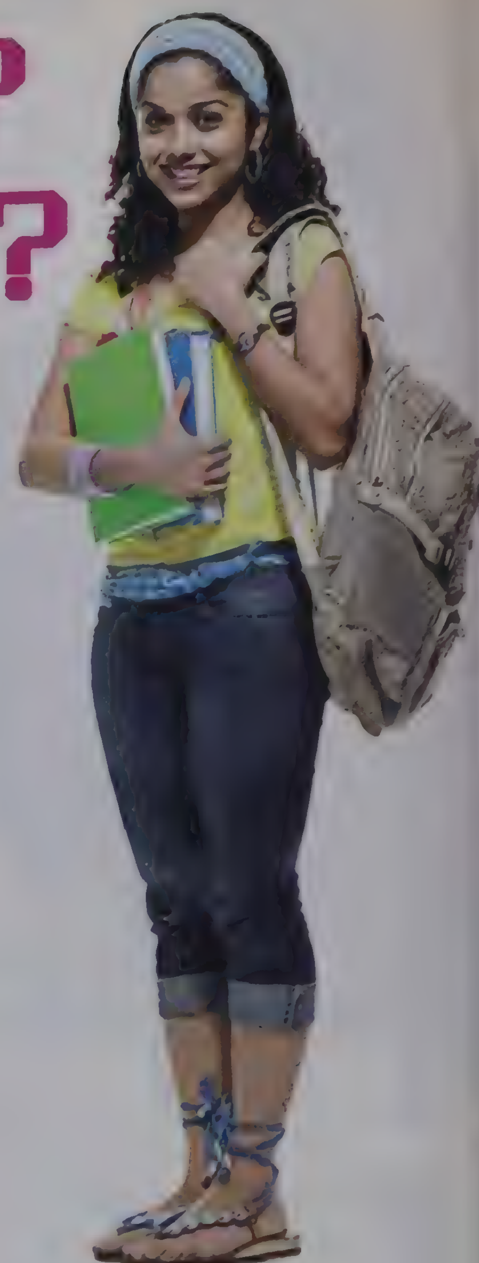
ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್: ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಗೊಂಡು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಮೂಳೆ ಕೀಲನ್ನು ಸೇರಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ, ಪೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು, ಹವೆ ಬದಲಾವಣೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಷೋಭೆ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವುದೂ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂಮೋನಿಯ, ಗೊನೇರಿಯ, ಕ್ಷಯ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಆಮಶಂಕೆ, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಸೋಂಕುಗಳಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ■



ಗೆಳೆಯನೋ? ಗೆಳತಿಯೋ?



ಹುಡುಗನಿಗಿಂತ ಹುಡುಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಹಳು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ. ಈ ಹತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಹುಡುಗಿಯ ಜೊತೆ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಸರಿ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನೀವು ಖಂಡಿತಾ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ.

1. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವೊಂದು ಖಾಸಗಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಂಕೋಚವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

2. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ನ ನಡವಳಿಕೆ, ಅವನ ಜೊತೆ ಕಳೆದ ಸುಂದರ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವರ್ಣರಂಜಿತವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಅವಳು ಬೇಸರ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

3. ಅವಳ ಜೊತೆ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬಹುದು (ಲಿವಿಂಗ್ ಟುಗೆದರ್). ತಂದೆ ತಾಯಿ ಯಾವುದೇ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

4. ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕನ ಜೊತೆ ಜಗಳವಾಡಿ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯ ಹೇಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವ ಸಹೃದಯತೆ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಗೆಳೆಯನಿಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ?

5. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಊಟ ಮಾಡಿ 'ಢರ್' ಎಂದು ಅವಳ ಮುಂದೆ ತೇಗಬಹುದು. ಇದು ಗೆಳೆಯನ ಮುಂದೆ ಸಾಧ್ಯವೇ!

6. ನಿಮ್ಮ ಕಪಾಟನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಅವಳು ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಿಂದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಹಳೆಯ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಗೆಜ್ಜೆ, ಹೇರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್ಸ್, ಉಂಗುರಗಳು, ಬಳೆಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನ ರ್‍ಯಾಪಲ್ಸ್, ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಮಧುರ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನೀವು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



7. ಇಬ್ಬರ ಉಡುಪುಗಳ ಅಳತೆ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

8. ಅವಳ ರೂಮಿನ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ನಾಯಕಿಯ ಪೋಸ್ಟರ್‌ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಸೂಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

9. ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೋಗುವಾಗ ತುಂಬಾ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

10. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ನ ಜೊತೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ನೀವು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೊಂದು ಪ್ರಸಂಗ - ಹಾಗೊಂದು ಸಮಾಧಾನ

ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದಿನ ಗೆಳತಿಯ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದರೆ, ನೀವು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆಯಿರುವಾಗ ಅವಳ ನಡುವಳಿಕೆ ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗನ ಮುಂದೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ಹೀಗೆ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗ ಮುಂದೆ ಇದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಸುಮ್ಮನೆ ಜಡೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ನಗುವುದು, ಕುಳಿತ್ತಿದ್ದವಳು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವಳ ಈ ರೀತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಬೇಸರ ಹಾಗೂ ಮುಜುಗರ ತರಬಹುದು. ಆದರೂ ನೀವು ಶಾಂತವಾಗಿರಿ. ಒಂದು ದಿನ ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಿ, 'ರವಿ ನಿನ್ನ ಜೊತೆಗಿರುವಾಗ ನೀನೇಕೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡುತ್ತೀಯಾ? ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಮೀನಿನಂತೆ ಏಕೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತೀಯಾ? ರವಿ ಎಷ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ನೀನೇಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ?' ಅವಳು ತಾನು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ವಾದಿಸಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಅವಳ ವಿಚಿತ್ರ ನಡುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅವಳ ಮೇಲೆ ರೇಗಾಡದೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಸಹಜ ನಡುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಳು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ತನ್ನ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಅವಳು ಅವಮಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಮೌನಿಯಾಗಿದ್ದು, ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾದ ನೋವು ಹಾಗೂ ಬೇಸರವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.

'ನಿನ್ನೆ ಸಂಜೆ ನಿನ್ನ ಹಾಗೂ ರವಿ ಜೊತೆ ಕಳೆದ ಕ್ಷಣಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು. ಸಮಯ ಕಳೆದಿದ್ದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀನು ಪದೇ ಪದೇ ನನ್ನ ಅಲಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಮಾತಾಡಿದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಅನಾಗರಿಕಳೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಏನೇ ಹೇಳುವುದಿದ್ದರೂ ನಾವಿಬ್ಬರೇ ಇರುವಾಗ ಹೇಳು' ಹೀಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ■

ಹೊಟ್ಟು ತೊಲಗಿಸುವ ಗುಟ್ಟು



ಈಚೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು, ರೇಡಿಯೋ ಹಾಗೂ ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ನಿವಾರಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ಜನರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ತನಕ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಲೇ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಮತ್ತೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮೊದಲು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನರು ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ತೀವ್ರ ರಸಾಯನಯುಕ್ತ ಶಾಂಪೂ, ಸೋಪ್ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಷ್ಕ ಹೊಟ್ಟು ಹಾಗೂ ತೈಲ ಹೊಟ್ಟು. ಹೊಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ತೆರನಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಹಾನಿಕರವೇ ಹೌದು. ಇದು ಯಾರಿಗೆ ಆದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ತಲೆಯ ತ್ವಚೆ ಉದುರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲುಗಳ ಬುಡ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲುಗಳು ಶುಷ್ಕ ಹಾಗೂ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಕಾಲದ ಬಳಿಕ ಉದುರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ: ಅನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಸತತವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು, ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದೇ ಇರುವುದು, ಒದ್ದೆಯಾದ ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಚಣಿಕೆ ಹಾಕುವುದು ಇಂಥ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಲೆಯ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳ ಬೇರಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕ ಹೊಟ್ಟು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಬಾರದೆಂದರೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಬೇಡವೆಂದರೆ ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಅನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಎದ್ದು ಪ್ರಾತಃರ್ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಹಾಕಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀರ್ಷಾಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ತಲೆಗೂದಲಿನ ಬುಡದವರೆಗೆ ಬಂದು ತಲುಪಿ ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ರಸಾಯನಯುಕ್ತ ತೈಲಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಬಗೆಬಗೆಯ ತೈಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಚಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಟವೆಲ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಾಚಣಿಕೆ ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೀರಾ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತೀರಾ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅವಶ್ಯ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ. ■



ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೆಷ್ಟು ನಂಬುತ್ತಾರೆ?

ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿಗೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರು ಎರಡು ಚಕ್ರಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಕ್ರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಅನುರಾಗ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಆಪ್ಯಾಯಮಾನತೆಗಳಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಂಬಿಕೆಯೆಂಬುದು ಹೃದಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ, ಸ್ಪಂದನಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನಂಬಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನನ್ನು ನಂಬಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಸಾರ ಕಲಹ ರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂಬಿಕೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪತಿ, ಅವರ ಮನೋಭಾವಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಂಬಬಹುದು. ಆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅರಿವು ಸೂಚಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಪತಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ನಂಬಿ ಬಿಡಬಹುದೆ? ಅಥವಾ ಚೂರು ಪಾರು ಸಂದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಂಬಬಹುದೆ? ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಉತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

1. ನೀವು ಸೆಲೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಸೀರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಅದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಯಾವುದೇ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ 'ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೆ?

2. ನಿಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ, ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ನಿಮಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೆ?

3. ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅವರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆಯೆ?

4. ಮದುವೆಯಾದಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?

5. ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೆ ಅಥವಾ ದೂರಿದ್ದಾರೆಯೆ?

6. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಕಡೆಯವರು ನಿಮ್ಮಂದಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆಯೆ?

7. ನೀವು ಹೊರಗಡೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಿರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಯೆ?

8. ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?

9. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವ ಅಥವಾ ತಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಗಿದೆಯೆ?

10. ತಮಾಷೆಗಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನು ಇತರೆ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಕುರಿತಂತೆ 'ಸೆಕ್ಸ್' ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರಾ?

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪೈಕಿ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಹೌದು' ಎಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿರಾಯರನ್ನು ನೀವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಂಬಬಹುದು. ಐದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಬಂದರೆ... ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನಂಬಿ ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಅವರು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಆದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಮತ್ತು ಕಾದಾಟಗಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆವಂತರನ್ನಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚು 'ಇಲ್ಲ' ಗಳು ಬಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಂದರೆ, ಆ 'ಇಲ್ಲ'ಗಳನ್ನು 'ಹೌದು'ಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವಂತಹ 'ಹೌದು'ಗಳು ಬಂದರೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಅದೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸೌಭಾಗ್ಯ ಎಂದು ಖುಷಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ! ■

ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾತ್ರ



ನೀವು ಒಂಟಿ ಮಹಿಳೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆ? ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುವು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಒಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆಕೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದರಂತೂ ಆಕೆ ಪಡುವ ಕಷ್ಟ ಅಪಾರ. ಇಂಥ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಗಂಡಸರೂ ಹೊರತಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಹೊಣೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೋ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಬರಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಗೃಹ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಸ್ವತಂತ್ರತೆ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಷ್ಟೇನು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಆಕೆಗೆ ಈ ಕೆಲಸ ಸಾಕಪ್ಪಾ ಸಾಕು ಎನ್ನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡನೋ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರೋ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಾ ಬೇರೆ ಅದೃಷ್ಟ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು ವಿರಳ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅದೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನು ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದೇನು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಪೂರಿತ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗನಿಗೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅವನು ತನ್ನಂತಾನೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೇಲರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಮೀರಿದ ಯಜಮಾನಿಕೆ ತೋರಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರಂತೂ ತಾಯಿ ಅನೇಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೇ ಆಕೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಹುಡುಗಿ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಕೂಡ ಹೆದರುತ್ತಾಳೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಭ್ರಾಂತಿ ಬಿಡಿ. ಆಕೆಯನ್ನು ಧೈರ್ಯದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ದತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾತ್ಸಾರ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ದತ್ತುಮಗುವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಾಗಲಿ ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾನಿಧ್ಯ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿ. ಆ ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತ ಬೆಳೆಸಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ಕುರಿತು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಬೇಡಿ. ಅದರ ಬದಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಬೊಂಬೆ ಕೊಡಿಸಲು ಅಂಗಡಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೀರ. ಅಲ್ಲಿ ಸೇಲ್ಸ್‌ಮನ್ ಮಗುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಗು ಅದು ಬೇಕು, ಇದು ಬೇಕು ಎಂದು ಹಠ ಮಾಡಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬೇಜಾರುಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಅದರ ಮನವೊಲಿಸಲು ಸೇಲ್ಸ್‌ಮನ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸೇಲ್ಸ್‌ಮನ್ ವರ್ತನೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಪಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವನು ತಂದೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾನೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವನ್ನು ತಾಯಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗಭೇದ, ಒಂಟಿ ಮಹಿಳೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಹುಡುಗಿಯರ ಹೈ ಹೀಲ್ಸ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಬೇಕೆಂದು ಹಠಮಾಡಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ತನಗೆ ಹುಡುಗರ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಟೋ ಅಥವಾ ಫುಟ್‌ಬಾಲೋ ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗದಂತೆ ವಿವರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಲಿಂಗ ಭೇದದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದರ "ರೋಲ್‌ಮಾಡೆಲ್" ಆಗಿರಲಿ. ಅಂಥ ರೋಲ್‌ಮಾಡೆಲ್ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯನಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನವರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ತಾತನೋ ಅಥವಾ ಮುತ್ತಾತನೋ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ. ಹೊರಗಿನವರಾದರೆ ಅವರ ಗುರುಗಳೋ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಗು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಆದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯಿರಿ. ತಂದೆಯಿಲ್ಲದ್ದರೇನಂತೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಬಳಿ ಇದ್ದಾಳಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ.

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನೀವು ತಂದೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನೂ ಕೂಡ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನೀವೇ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮಂಥ ಒಂಟಿ ಮಹಿಳೆ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣಬಹುದು. ■

ತಂದೆ ತಾಯಿ ಆಗುವ ಮೊದಲು

ಮನೋಜ್ ಬಹಳ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗಿನಿಂದ ಅವನ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಮೆರೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದವು. ಹೆಂಡತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಅರಿತು ಅವಳಿಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಳ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು,



ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಳಿಗೆ ದು:ಖವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅವಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ.

ಗಂಡನ ಆರೈಕೆ ಕಾಳಜಿ ನಂದಿತಾಗೆ ಸುಖದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆ ಕಾಡಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಅವಳಿಗೆ ಬೇಸರ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿಗೂ ಅವಳು ಹೆದರಲಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯಾಯಿತು.



ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವೂ ಮನೋಜ್ ಹೆಂಡತಿಯತ್ತ ತುಂಬ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದ. ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ನೆರವಾದ. ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆದಷ್ಟು ಮಗುವನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ. ತಂದೆಯಾಗಿ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅರಿತಿದ್ದರಿಂದ ನಂದಿತಾಗೂ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಾಗಲಿ ತಾಯ್ತನವಾಗಲಿ ಹೊರೆ ಎನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಳು. ಮನೋಜ್ ನಂದಿತಾ ತಂದೆತಾಯಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು: ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆಸುತ್ತು ಕೆಲವರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾಣೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮೂಡ್ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಇಡೀ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ ಅವಳ ಪಾಲಿಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೂ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದೆಂದು ತುಂಬ ಹುಷಾರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಡನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ನಿಮಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ತಾನು ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಅವರಿಗೂ ತೋರಿಸಿ.

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಅಥವಾ ಅದರ ಚಲನೆಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೂ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಜೊತೆ

ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ನೋವು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆರಿಗೆ ನೋವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮುದ್ದು ಕಂದಮ್ಮನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮುಂಚೆ ತಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಭಯಂಕರ ನೋವು ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳೂ ಹೆಗಲೇರುತ್ತವೆ. ತಂದತಾಯಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆ ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದರೂ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅದನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಚೊಚ್ಚಲು ಬಸಿರಾದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿಯ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೆರಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದರಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮವಾಗಿರಿ

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ದಿನ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಸಂತೋಷವಾಗುವಂತಹ ಎಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮುಂದೆ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಡೈರಿ ತೆಗೆದು ಓದಿದಾಗ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಹೊಸ ಅನುಭವ ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ, ಏನೇನೋ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆದರದೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಿ. ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಗಂಡನ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯ ನಡುವಿನ ಆತ್ಮೀಯ ಕ್ಷಣಗಳು

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯ ಅಂತರಂಗದ ಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೂ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬಿಟ್ಟರೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಅಂತಹ ಪರಿಣಾಮ (ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಾಗ) ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಅವಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಬಾರದು.

ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮಗು ಬಂದ ನಂತರ ಎಲ್ಲವೂ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಹೆರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಜನ್ಮದಂತೆ. ಆದರೆ ತನ್ನದೇ ರಕ್ತಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟುವ ಕಂದನಿಗಾಗಿ ಆಕೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಶಿಕ್ಷಕನಂತೆ. ಅದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡುವುದು, ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಸ್ವತ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಬಂದ ನಂತರ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ದಿನಚರಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದಂತೆ ಹನಿಮೂನ್, ಪ್ರವಾಸ ಎಂದು ಸುತ್ತಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲಿನಂತೆ ನಾವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಸರಿಸದಿರಿ. ಸುತ್ತಾಟ, ಫ್ಯಾಶನೆಬಲ್ ಉಡುಗೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಬಿಡಿ. ತಾಯ್ತನದ ಸುಖದ ಮುಂದೆ ಇವೆಲ್ಲ ಗೌಣ. ಮಗು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟು ಒತ್ತಡಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಗು ಸಣ್ಣದಿರುವಾಗ ನೀವು ಚಿತ್ರಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಲು ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಡಿನ್ನರ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಆಗದಿರಬಹುದು. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬವಾದರೆ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೇ ಆದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಅತ್ತೆಯ ಅಥವಾ ತವರುಮನೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಅವರ ಸಹಕಾರ ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಅಥವಾ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಾಗಲಿ ಮೊಮ್ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜೀಕರಣಕ್ಕೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು

- ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿ, ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅನುಭವಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರಜೆ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಕೆಲಸ ಬಿಡಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರಬೇಕು. ತಾಯ್ತನ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ. ಅದರ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ತನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಸಮಯ ನೀಡುವುದು ಅವಳ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದು ಮಗುವಿನ ಹಕ್ಕು ಸಹ ಆಗಿದೆ.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ. ಸದಭಿರುಚಿಯ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ. ನೀವು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಸನ್ಮುಖಿ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ತಂದೆಯಾಗಲಿರುವಾತನು ಹೆಂಡತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಆಗಮನದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಬೇಕು.



ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬವಾದರೆ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಆಗಾಗ ಪಿಕ್‌ನಿಕ್ ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಲೂ ಅವರೂ ನೇರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮಿತ್ರರು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಮಗೂ ಒಂದು ಬೇರೆ ಬದುಕಿದೆ ಎಂದೇ ಮರೆತುಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ಹಲುಬುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಕುಸಾಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಬಿಡದ ಮಗುವಿನ ರಂಪಾಟದಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ಸಿಡುಕುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬಳೇ ಇರುವುದು ಬೇರೆ. ಗಂಡ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಸಂಜೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ಕಷ್ಟ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪುರಸೊತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿರಮಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗಾಗಿ ತಾಯಿಯ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಸಾಲದು. ಆದರೆ ಈ ದಿನಚರಿಯ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಆಕೆ ದಣಿದು ಬಂದ ಗಂಡನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾಫಿಕ್, ಕಚೇರಿಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಬೇಸತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಡೆಗೇ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾ ಇದ್ದುಬಿಟ್ಟರೆ ಆತನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಷ್ಟಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಉದಾಸೀನ ಮುಖ ಅವನನ್ನು ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಗಂಡ ಮನೆಗೆ



ಬಂದ ಮೇಲಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ದಣಿದು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಗುವಿನತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ದು:ಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನೆ ದೂರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸಹ ಮಗು ಮಲಗಿರುವಾಗಲಾದರೂ ಗಂಡನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಳೆಯಿರಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವ ಕಷ್ಟವೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾದ ಮಾತು, ನಗು ಅವರನ್ನು ಮುಗ್ಧರಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ಸಂಬಂಧ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಹೊರಗೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದೆಷ್ಟು ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಂದೆಯ ಮುಖದಲ್ಲೂ ಅದೆಷ್ಟು ಸಂತಸ ಮನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಮೂವರ ಸಂಬಂಧ ಸುಮಧುರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ ಮಗುವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಾಯಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಖರ್ಚಿನ ಕಡೆ ಗಮನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬರ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ತೂಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಈಗ ಖರ್ಚು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಕಷ್ಟವೂ ಆಗಬಹುದು. ಖಾಸಗಿ ಉದ್ಯೋಗವಾದರೆ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಹೆರಿಗೆ ರಜೆಗೆ ಸಂಬಳ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಜನಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವಿರಲಿ. ಮುಂದೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಣ ಎತ್ತಿಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಬರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಖರ್ಚು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಜೀವನದ ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿಯಂತಾಗುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬರುವನ್ನು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿ. ■

ಮಗಳೆಂದರೆ ತಂದೆಗೆ ಮುದ್ದು

ಗಂಡು ಮಗ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮೋಕ್ಷ ಸಿಗುವುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇ. ತಂದೆಯಾಗಿ ಆತನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮಗಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ಪಾರ್ಕ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಮಗಳಿಗಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಟೂನ್ ಚಾನೆಲ್ ನೋಡುವುದರಿಂದ ತಂದೆ ಮಗಳ ನಡುವೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ ಅವಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಆ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿ. ಮಗಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಇಷ್ಟವೆಂದರೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. ಅವಳು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಮಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ. ನೀವೂ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಷ್ಟೋ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ತಂದೆಯದೇ ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನ. ಹಾಗೆಂದು ಮಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರಬೇಡಿ.

ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಮಗಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗೊಂದಲ ಆತಂಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ. ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನಾಗಿ ಪುರುಷ ಲೋಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಪುರುಷರ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮರಳು ಮಾತುಗಳಾಡುತ್ತಾ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಡವುದಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸುವ ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆಯು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಸುಂದರ ಭವಿಷ್ಯ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ.

ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒದಗುವ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು

ಹೂವು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸೆಳೆಯುವುದಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವುಣ್ಣುವ ಆಹಾರವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ನಾನಾ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣಗಳು ಬದುಕಿನ ರಂಗು ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಆದಷ್ಟು ಬಗೆ ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಸಿರು ಉಸಿರು

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ



ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಮೂರು ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಗಳಿಂದಲೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಆದಷ್ಟು ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದೆ, ತಾರುಣ್ಯವೂ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ.

ಕಾಫಿ, ಟೀಯಂಥವನ್ನು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಇವು ತೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಚೌಳಿಕಾಯಿ, ಎಲುಬುಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಬಲಗೊಳ್ಳಲೂ ಇದು ಸಹಾಯಕ.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಾಲೇಜಿಗೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ 30ರ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೆ ಪಾಸ್ಫರಸ್ ಉಪ್ಪು ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ. ಇವರು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಬಟಾಣಿಯು ದೇಹದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಆರೋಗ್ಯದ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಂಡಸರ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥವು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಂಥವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಿನ್ನುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುವೂ ನಮ್ಮತ್ತ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಳದಿ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಒಂದು ವರಪ್ರಸಾದವಾಗಿದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್, ಕರಬೂಜ ಇಂಥ ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂದೂ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಳದಿ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವವರ ಕರುಳು ಸದಾ ಶುದ್ಧತೆಯೊಡನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿಂದರೂ ಸರಿ, ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿದರೂ ಸರಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಸಿವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತವೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ನೀಲಿಯ ನಲ್ಮೆ

ಕಡಲು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ನೀಲಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಕಡಲಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ನೀಲಿಯು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಬಣ್ಣ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾದುದಾಗಿದೆ. ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಾವಿರಾರು ಜನ ನೀಲಿ ಮತ್ತು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಿತು. ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿದ್ದುದೂ ಕಂಡುಬಂತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀಲಿ ಹಣ್ಣು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿಯೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಕೆಂಪು ಕಂಪು

ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಇವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಎದೆಯ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕೆಂಪು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು, ಕೆಂಪು ಸೇಬು, ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೆಂಪು ಕುಂಬಳ, ಕರಬೂಜ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸದಾ ಒದಗುತ್ತವೆ.

ಟೋಮ್ಯಾಟೋ ರಸ, ಸಾಸ್‌ನಂಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಳಸಿರಿ. ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣ

ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೃದಯದವರೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಇವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಣ್ಣದ ಮಾವು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕುಂಬಳ, ಗೆಣಸು, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುವ ನಾನಾ ಬಣ್ಣಗಳ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಇವು ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಇರುವವಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ■



ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವೆಷ್ಟು?

ನಿದ್ರೆ, ಬಳಲಿದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮರು ಚೇತನ ನೀಡುವ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಲು ಕನಿಷ್ಠ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ನಿದ್ರೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧಕರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇರುವಂತೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎನ್ನುವುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಸ್ಲೀಪ್' ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇರಬೇಕು. ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ವರ್ಗ ಹೇಳಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವವರು ಎರಡನೇ ವರ್ಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು!

ಕನಸುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೈಮರೆತು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಮಾಗಿದಂತೆಲ್ಲ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶು ದಿನದ 20 ಗಂಟೆ ಮಲಗಿದರೆ, 50ರ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಐದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಗಂಟೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯ ಕುರಿತು ಹಲವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಕಷ್ಟ, ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ನಷ್ಟ. ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಜಡ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಕಡಿಮೆ.

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಗಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು! ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆಯೂ ಏನೋ ಗಹನವಾದದ್ದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವವರಂತೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಟೆಲಿವಿಷನ್ ನೋಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಳಿ ಕೂಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವರು ನಿದ್ರೆಗೆ

ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿದ್ರಾ ಚಮತ್ಕಾರಗಳು

ಕೆಲ್ವಿನ್ ಕೂಲಿಜ್

ಅಮೆರಿಕದ 30ನೇ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಕೆಲ್ವಿನ್ ಕೂಲಿಜ್ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕುಖ್ಯಾತರಾಗಿದ್ದರು. ದಿನಕ್ಕೆ 15 ಗಂಟೆ ಅವರು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಯಶ: ಅವರು ಹೈಪರ್‌ಸೋಮ್ನಿಯಾ ಎಂಬ ಅತಿನಿದ್ರೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಿರಬೇಕು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಗನ ಸಾವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್

ವಿಶ್ವ ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಧಾವಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಹಾನ್ ಯೋಚನೆಗಳು ಮೂಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್. ಸರ್ ಐಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್ ಅವರಂತೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು! ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ಏಳುವರೆ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಮಿಥ್ಯಾವಾದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಎಲನ್ ಮೆಕ್‌ಆರ್ಥರ್

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಖ್ಯಾತ ಮಹಿಳಾ ನಾವಿಕರಾದ ಎಲನ್ ಮೆಕ್‌ಆರ್ಥರ್ ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ಮಲಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಯಿದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಪರ್ಯಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಎಲನ್, ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅರ್ಧರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಅವರು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಾರ್ಗರೆಟ್ ಥ್ಯಾಚರ್

ಉಕ್ಕಿನ ಮಹಿಳೆ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಮಾರ್ಗರೆಟ್ ಥ್ಯಾಚರ್ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಿದ್ದು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ. ವಿಸ್ಕಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು, ಥ್ಯಾಚರ್ ಅವರ ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿಯ ರಹಸ್ಯ ಎಂದು ಬಳಿಕ ಬಯಲಾಯಿತು.

ಪಾಲ್ ಎರ್ಡೋಸ್

ಇತಿಹಾಸ ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಧಾವಿ ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಪಾಲ್ ಎರ್ಡೋಸ್. 1996ರಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾದಾಗ ಎರ್ಡೋಸ್ ಅವರಿಗೆ 83 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ಹಂಗೇರಿಯವರಾದ ಎರ್ಡೋಸ್, 1,500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದರು. ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಕಾಫಿ ಅವರ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆಯ ರಹಸ್ಯ.

ಗಾರ್ಡನ್ ಬ್ರೌನ್

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಈಗಿನ ಪ್ರಧಾನಿ ಗಾರ್ಡನ್ ಬ್ರೌನ್ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಅವರು ಮಲಗುವುದು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ. ಇದು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಅವರ ಆಪ್ತರು ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಶರೀರದ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ಕೀಲಿಕೈ

ಶರೀರ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಮಯವೊಂದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಈ ಗಡಿಯಾರ. ಸತತವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವ ಪರಿಪಾಠ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಒಂದಿಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ ಅಲರಾಂ ಗಡಿಯಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಶರೀರದ ಗಡಿಯಾರ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ.

ಪಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ದೂರು ಒಂದೇ; ಬದಲಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾಗಿ ಶರೀರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬದಲು ನೀವೇ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಕೋಳಿ ನಿದ್ರೆಯ ಬಳಿಕ ಕೆಫಿನ್ (ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಒಳ್ಳೆಯದು) ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಕೆಫಿನ್ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. 150 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂಗಿಂತ (ಸುಮಾರು ಎರಡು ಲೋಟ ಕಾಫಿ) ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಖಂಡಾಂತರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವವರು ಹೊಸ ದೇಶದ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಜೆಟ್‌ಲಾಗ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಏಷ್ಯದ ರಾಷ್ಟ್ರವೊಂದರಿಂದ ಅಮೆರಿಕ ಅಥವಾ ಬ್ರಿಟನ್‌ಗೆ ಹೋದರೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ದಿನದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಂಪರು ದೂರ ಮಾಡಲು ಕೆಫಿನ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಥೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಡಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ!

ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.



ನಿದ್ರೆ ಎಂದರೇನು? ಅದು ಏಕಿರಬೇಕು? ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಜೀವವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳು ಚುಟುಕು ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಕೋಳಿ ನಿದ್ರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಿಂಹಗಳು ರಾತ್ರಿ ಬರೋಬ್ಬರಿ 15 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ, ಜಿರಾಫೆಗಳ ನಿದ್ರಾವಧಿ ಕೇವಲ ಐದು ಗಂಟೆ. ಋತುಗಳು ಬದಲಾದಂತೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುವ ಪಕ್ಷಿಗಳು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಸಮುದ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಮನುಷ್ಯ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳಂತೆ ನಸುಕು ಹರಿಯುವ ಮುನ್ನ ಎದ್ದರೆ, ವಯಸ್ಸು ಮಾಗಿದಂತೆ ರಾತ್ರಿ ಗೂಬೆಯಾಗುವಂತಾಗುವುದು ಏಕೆ?

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 'ನೇಚರ್ ರಿವ್ಯೂವ್ಸ್ ನ್ಯೂರೋಸೈನ್ಸ್' ನಿಯತಕಾಲಿಕದ ಲೇಖನವೊಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ. ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರ ಉಪನ್ಯಾಸಕ ಜೆರೋಮ್ ಸೀಗೆಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಮಯದ ಸದ್ಬಳಕೆಯಾಗಲು, ಬೇಟೆಗೆ ಅಪಾಯ ಎನಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮನೋಭಾವ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನಿದ್ರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಭಾವಿಸದೇ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಅದನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸಿನ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ನಾವು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಎಂಥಾ ನಷ್ಟ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾಡಿದ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪಿದು ಎಂದು ಹೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೆಂದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸೀಗೆಲ್. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ವಿರೋಧಗಳು ಎದುರಾದಂತೆ ಸೀಗೆಲ್ ಅವರ ವಾದಕ್ಕೂ ಟೀಕೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಬೇಟೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ನಿಸರ್ಗ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ನಿದ್ರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಪಡೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬೇಟೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಇತರ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ದಿನವಿಡೀ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಗದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ದಿನವಿಡೀ ಘಾಸಿಯಾಗುವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನರ ಹಾನಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತೀರಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವವರು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸದ್ದಾದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೆಯೇ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಬೇಟೆಯ ಅಪಾಯ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿ ಬಂದರೂ ಸದ್ದಿನಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ವಲಸೆ ಹೋಗುವ ತಿಮಿಂಗಲಗಳು ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದೇ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಈಜಬಲ್ಲವು. ಬಳಿಕ ನಿದ್ರಿಸಿದರೂ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಬಿಳಿ ಜುಟ್ಟಿನ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಗಳೂ ವಲಸೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಇತರ ಅವಧಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ರುಜುವಾತು ಮಾಡಿವೆ. ಬಾವಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಗೆ ನಿದ್ರಿಸುವ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಬಾವಲಿಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 20 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಜೆ ವೇಳೆ, ಮಾತ್ರ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಸ್ತನಿ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಎಚ್ಚರದ ವೇಳೆ ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಇತರ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಇದನ್ನೇ ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಸರ್ಗವೇ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಬಾವಲಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸೀಗೆಲ್.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ತುಂಡು ತುಂಡು ನಿದ್ರೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಐದರಿಂದ ಆರು ಗಂಟೆ ಆಗ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದೂ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ. ವಯಸ್ಸಾದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮವಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಷ್ಟು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸೀಗೆಲ್. ■

ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಧುರ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣದಾದರೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಈ ಮಾತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ.

ಸಂಬಂಧ ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಅನುಬಂಧ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ...?

ಜೀವನದ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಅಂತಹದರಲ್ಲಿ ಬಂಧು-ಬಳಗವಿರಲಿ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿ, ಅಕ್ಕ-ತಮ್ಮನಿಗೂ ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ಒಂಟಿ ಸಂಸಾರದ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಸಹಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಏನೋ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ನೆಂಟರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಮಮತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಲಿ, ದೂರದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೋ ನಮಗೆ ಅವರು ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಂಧ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯೋಣ.

ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಸಂಬಂಧ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಪರಸ್ಪರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಾ ಸಂಬಂಧ ದೂರವಾಗಲು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಬಂಧು-ಬಳಗದವರು ಸುಖ-ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗದೇ ಹೋದರೆ ನಮಗೆ ಕೆಡುಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮವರು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅವರು ಬಾರದೇ ಹೋದರೆ ತೊಳಲಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಸಹನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಬರದಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಹಾ! ಅವರು ಒಂದು ದಿನ ಮೊದಲೇ ತಾವು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಖಂಡಿತಾ ಬರುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದು ಅಸಂಭವ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಕಟು ಮಾತುಗಳು ಬೇಡ

ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಅದುಮಿಟ್ಟ ಕೋಪವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಚ್ಚಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಟು ಮಾತುಗಳಾಗಿ ಹೊರ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಂದಿಗೂ ಕಟುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬೇಕಾದೀತು. ಜೊತೆಗೆ ಹಳಸಿ ಹೋದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸರಿ ಮಾಡುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಬಹುದು.

ಒಂದು ಕಂಪೆನಿಯ ಮಾಲೀಕ ನಾಗೇಶ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ನನ್ನ ತಮ್ಮನ ಹೆಂಡತಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ತಮ್ಮ ನಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಳ ಈ ಅಸಹನೆಗೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅವಳೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು 10 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಮಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದಳು. ಅದೂ ನನ್ನ ಮಗಳ ಮದುವೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅವಳ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಅದರಿಂದ ತುಂಬಾ ನೋವಾಯಿತು. ಮಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುವ ದುಃಖದ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಅವಮಾನ ಅವಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಡಿತು. ಆಡಿದ ಮಾತು, ಬಿಟ್ಟ ಬಾಣ ಎರಡೂ ಹಿಂತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗ ನನ್ನ ತಮ್ಮನ ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಅವಳು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಾನ ಮರ್ಯಾದೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಸರಿಯಾದ ಮಾತು ಕೂಡಾ ಬೇಡವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಡಿದರೆ ತಪ್ಪೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಏಳಿಗೆಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ ತಿಳಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಬಂಧು-ಬಳಗದವರ ಬಡ್ತಿ ಅಥವಾ

ಮಕ್ಕಳ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಹೆಜ್ಜೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೀನಾಯ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿದ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತಾ ತಪ್ಪು. ಕೆಲವರು ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿದ ನಂತರ ತಾವೇ ಎಲ್ಲರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮೂಲವನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಬದುಕುವುದೇ ದೊಡ್ಡತನ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಶ್ರೀಮಂತರು ಅಥವಾ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅವರ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ವರಮಾನ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೆಳೆಯರು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ವಿಚಾರ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ.

ಚಾಡಿ ಮಾತುಗಳು ಬೇಡ

ಹೆಂಗಸರ ಹತ್ತಿರ ಯಾವ ರಹಸ್ಯಗಳೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆರೋಪ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಸರೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಸರ್ವೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀದೇವಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ನನ್ನ ಗಂಡ ಹಾಗೂ ಮೈದುನನ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ವಾರಗಿತ್ತಿ ಸ್ವಂತ ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರ ಹಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಒಂದು ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾನೇಜರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಮೈದುನ ತನ್ನದೇ ಆದ ಏಜೆನ್ಸಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ಸಲ ಒಂದು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ತುಂಬಾ ನಷ್ಟವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಗಂಡನ ಸಲಹೆಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ ಅವನು ಆ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಿದ್ದ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವನು ಬೇಕೆಂದೇ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಗಂಡ ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ ಈ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಿದ. ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಈಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಆ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹಚ್ಚಿ ನನ್ನ ಮೈದುನನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನರ್ಥವಾಯಿತು. ತನ್ನಣ್ಣನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಗೌರವವಿದ್ದ ನನ್ನ ಮೈದುನ ತನ್ನಣ್ಣನನ್ನು ಏನೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬೇರೆ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದನು. ಮನೆಯ ಮಾತು ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ಆಡಿದ ಪರಿಣಾಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಳಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ತಂದಿಟ್ಟು, ತಮಾಷೆ ನೋಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮುಂದೆ ಯಾವ ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡಲೂ ಸಹ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನವಿದ್ದರೆ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿ ನೇರವಾಗಿ ಅವರಿಗೇ ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡಿ. ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಡುಗೊರೆಯೂ ಅವಶ್ಯಕ

ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಏನಾದರೂ ಉಡುಗೊರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೋದಾಗ ಬಂಧು-ಬಳಗದವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡುವಾಗ ಅಪ್ಪಿ ತಪ್ಪಿಯೂ ಅದರ ಬೆಲೆ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ನೀಡಿ.

ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿ

ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡದಿರುವುದು ಸಹಾ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀವೇ ಖುದ್ದಾಗಿ ಹೋಗಿ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಹತ್ತಿರದ ನೆಂಟರಾದರೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮೊದಲೇ ಬರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹೊರ ರಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ನಗರಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೊದಲೇ ಕಳುಹಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಿರುವಾಗ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಬರದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಬರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಬರಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ, ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮ ನಾದಿನಿ, ಮೈದುನ ಅಥವಾ ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗುಣಗಾನ ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಹೊಗಳಿಕೊಂಡು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ಕೀಳಾಗಬೇಡಿ.

ಯಾರಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ನೆಂಟರು, ಗೆಳೆಯರು ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿಯಾದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬರಬೇಕೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೂ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಬರದೇ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದವರ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಅಸಹನೆ ತೋರಿಸಬೇಡಿ. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ನೆನಪೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬರಲು ಅವರಿಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ದೂರಬೇಡಿ. ಬಂದವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದರೆ, ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕ ತಕ್ಷಣ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದರೆ ನಿನಗೆ ಸರಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನೇ ಹೇಳಿದೆನೆಂದು ಹೇಳಿ. ನೆನಪಿಡಿ ನಿಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹುಷಾರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಅನಾಹುತವಾಗದಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ.

ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುವಾಗ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಂಟರಿರುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಗೆಳೆಯ ಅಥವಾ ನೆರೆಮನೆಯವರು ಬರಬಹುದು. ತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಅವರಿಬ್ಬರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿ. ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ಸಂಬಂಧಿಕರೆಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ನನ್ನಣ್ಣ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಎಂದು ಸಂಬಂಧದ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಹಾ ಬಂಧು-ಬಳಗದವರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವಂತೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ನಡತೆ ನಾಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಎಂದಿಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತು ಆಡಬೇಡಿ.

ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ

ನೀವು ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ನೆಂಟರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದು ಆರ್ಥಿಕವೇ ಆಗಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸಹಾಯವೇ ಆಗಲಿ, ನಿಮ್ಮವರು ಯಾರಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ, ಅದರಿಂದ ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವ ಅವರ ಮನೋಬಲ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮವರು ಬೇರೆ ಊರಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವೇ ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣ ಅಥವಾ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರಲು ಸರಿಯಾದ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ವಾಹನವಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಬಿಡುವ ಅಥವಾ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಅವರ ಕಡೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದು ಮಾಮೂಲಿ ವಿಷಯವೇ. ಆದರೆ ನೀವು ಇದರ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ■

ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಗಂಡೋ? ಹೆಣ್ಣೋ?

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬರ್ಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಂಡ ವಿಶ್ವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ವಿವಾದವೊಂದನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ 800ಮೀಟರ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಗೆದ್ದ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಹೆಣ್ಣೋ, ಗಂಡೋ ಎನ್ನುವುದು ವಿವಾದ. ಮಾನವೀಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಈ ವಿವಾದ ಹಲವರನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾವಂತೂ ಇದು ಜನಾಂಗೀಯ ನಿಂದನೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದೆ.

ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ, 18ರ ಬಾಲೆ. ನಾಲ್ಕು ನೂರು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ಓಟದ ಪಥವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಓಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ರೀತಿ ಹಲವರನ್ನು ದಂಗುಬಡಿಸಿದೆ. ಪಕ್ಕಾ ದೇಹ ವಿನ್ಯಾಸ, ಪಟುನಂತಿರುವ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಗಡಸು ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಇರುವ ರೋಮಗಳು, ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಹೆಣ್ಣಲ್ಲ, ಗಂಡಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಶಂಕೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವಂತೆ ವಿಶ್ವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದೇ ಬುಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಹಣ ಗಳಿಸಲು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಬಿಳಿಯರಿಗೆ ಅಧಿಕಾರ ಕೊಟ್ಟವರು ಯಾರು? ಇದು ಜನಾಂಗೀಯ ನಿಂದನೆ ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ರಾಜಕೀಯ ನಾಯಕರು ಕಟುವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಅವರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮ ಡೋರ್ಕಸ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಈಗ ವಿವಾದದಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದವಳು ನಾನು. ಆಕೆ ಹೆಣ್ಣೇ. ಇದನ್ನು ಸಂಶಯದಿಂದ ನೋಡುವವರು ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿ ಎಂದು ಹಿಡಿಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಅವರ ಸಹವರ್ತಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಎಲ್ಲರೂ ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಖಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆ ಹೆಣ್ಣೇ ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ವಂಚನೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹಿಂದೆ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದವು. ಹುಡುಗನ ವೇಷ ತೊಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಕಾಲೇಜಿನ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡ ಸೇರಿ ಆಡುವ ಕಥೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಹಾಲಿವುಡ್ ಚಿತ್ರ 'ಈಸ್ ದ ಮ್ಯಾನ್' ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೆರೆ ಕಂಡಿತ್ತು. ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರ ವೇಷ, ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರ ವೇಷ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯದ ವಸ್ತು. ಮೋಲಿ ಮಾರಿಸ್ಮೋ ಎಂಬ ಟೆನಿಸ್ ಆಟಗಾರ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಾಜಿ ಆಟಗಾರ್ತಿ ಮೊನಿಕಾ ಸೆಲೆಸ್ ಆಕೆ ಹೆಣ್ಣಲ್ಲ ಎಂದು ಟೀಕಿಸಿ ವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದರು. ಮಾರಿಸ್ಮೋ ನೋಡಲು ಮಹಿಳೆಯರಂತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರೆಂದರೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಮಹಿಳೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮಾನದಂಡಗಳೇನು? ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ವರದಿ ನೋಡಿ.

ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಅವರ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪ ಕೆಲವರ ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆಕೆ ಹೆಣ್ಣಲ್ಲ, ಒಂದೋ ಗಂಡು, ಇಲ್ಲವೇ ತೃತೀಯ ಲಿಂಗಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಟೀಕೆ. ಅಮೆರಿಕದ 'ಉಸೇನ್ ಬೋಲ್ಟ್' ನೂರು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂರು ಮೀಟರ್ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಓಡಿ ಚಿನ್ನ ಗೆದ್ದಾಗ ಅವರ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಸಂಶಯ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೆಮೆನ್ಯಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ? 'ಉಸೇನ್ ಬೋಲ್ಟ್' ಪುರುಷರಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಂಥಹದೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಅಂದರೆ ಒಳಾರ್ಥ ಪುರುಷರು ಮಾತ್ರ ಸಾಧಕರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರು ಎಂದೇ?

ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಸೋಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಿವಾದ ದಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ನಮ್ಮ

ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ, 18ರ ಬಾಲೆ. ನಾಲ್ಕು ನೂರು ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ಓಟದ ಪಥವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಓಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ರೀತಿ ಹಲವರನ್ನು ದಂಗುಬಡಿಸಿದೆ. ಪಕ್ಕಾ ದೇಹ ವಿನ್ಯಾಸ, ಪಟುನಂತಿರುವ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಗಡಸು ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಇರುವ ರೋಮಗಳು, ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಹೆಣ್ಣಲ್ಲ, ಗಂಡಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಶಂಕೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವಂತೆ ವಿಶ್ವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಅವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದೇ ಬುಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಹಣ ಗಳಿಸಲು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



ಸ್ನೇಹಿತೆ. 2010ರಲ್ಲಿಯೂ ಆಕೆ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಗಲಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಡೆಬ್ರಾ ಮೊರೊಲೊಂಗ್ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಸೆಮೆನಾಳದು ತೀರಾ ಬಡ ಕುಟುಂಬ. ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಬಂದವಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಿವಾದ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಮೇಲೆ ಬರೆ ಎಳೆದಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ನಾಯಕರು ಇದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಹೇರಿಕೆಯ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರತೀಕ ಎಂದು ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಲಿಂಪೊಪೊ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಫೇರ್ಲಿ ಎಂಬಲ್ಲಿನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಅಥವಾ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಸೂಟ್ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಕೆಗೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರಲ್ಲದೇ ಹಲವು ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಇದ್ದರು. ಆಕೆ ಶಾಲೆಯ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿದ್ದ ಏಕೈಕ ಮಹಿಳಾ ಆಟಗಾರ್ತಿ. ತಂಡದ ನಾಯಕ ಎಜೆಕಿಲ್ ಲಾಕಾ ಆಕೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ. ಆಕೆ ಹೆಣ್ಣೇ. ಆಟ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಆಕೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಲು ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು ಎಂದು ಲಾಕಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಕ್ರಮ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನ ಪ್ರತೀಕ. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಒಬ್ಬ ಬಡ ಹಳ್ಳಿ ಹುಡುಗಿ ಇಂಥ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡೊರ್ಕಸ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ. ಡೊರ್ಕಸ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಅವರ ಮನೆ ಇರುವುದು ಮಾಸೆಲಾಂಗ್ ಎಂಬ ಕುಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಬಂದಿದೆ. ನೀರಂತೂ ದೂರ. ನಿರುದ್ಯೋಗ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ತಂದೆ ಜೇಕಬ್ ಸ್ಥಳೀಯ ನಗರಾಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್‌ಗೆ ನಾಲ್ವರು ಸಹೋದರಿಯರು, ಒಬ್ಬ ಸಹೋದರ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದು ಹಳ್ಳಿಯ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ. ಕ್ರೀಡಾ ಸೌಕರ್ಯ ಎಂಬುದೇನು ಎನ್ನುವುದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್, ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧಿ ವಿವಾದಿತ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು

ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುನ ಹೆಸರನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬೇಕು. ದೋಹಾದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಬಾರಿ ನಡೆದ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಶಾಂತಿ ಸೌಂದರಾಜನ್ ಅವರ ಲಿಂಗದ ಕುರಿತೂ ಸಂಶಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಅವರಂತೆ ಶಾಂತಿ ಸಹ 800 ಮೀಟರ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮಹಿಳೆ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು. ಶಾಂತಿ ಗೆದ್ದಿದ್ದ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕವನ್ನು ವಾಪಸ್ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು. ಅವಮಾನ ತಾಳಲಾರದೇ ಶಾಂತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರು.


ಶಾಂತಿ ಸೌಂದರಾಜನ್

ಈಗ ಸೌಂದರಾಜನ್ ಎಂದೇ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸೌಂದರಾಜನ್ ನಾನು ಅನುಭಸಿದ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಆಕೆ ಅನುಭಸದಿರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾನೆ(ಳೆ). ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಸೌಂದರಾಜನ್ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೋಲಿಕೆ ಇದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಬಡ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವರು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಗೆದ್ದವರು. ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಶಾಂತಿ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಹೊತ್ತಿನ ತುತ್ತಿಗೂ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಗೆದ್ದಾಗ ಕೊಂಡಾಡಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಈಗ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಲು ನಾವೆಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸೌಂದರಾಜನ್ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ಇಂಥ ಹಲವು ಘಟನೆಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ;

- 2005ರಲ್ಲಿ ಜಿಂಬಾಬ್ವೆಯ ನ್ಯಾಯಾಲಯವೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಯುವ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ವೊಬ್ಬರಿಗೆ ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿತು. 2004ರ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದ ಸಾಮುಕೆಲಿಸೊ ಸಿತೋಲೆ ಎಂಬಾತ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಏಳು ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿದ್ದ. ಸಿತೊಲೆ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿದಂತೆ ಆರು ಮಂದಿ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ನುಡಿದಿದ್ದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಸಿತೋಲೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದ.
- 1932ರಲ್ಲಿ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪೋಲೆಂಡ್‌ನ ಸ್ಟಾನಿಸ್ವಾಲಾ ವೇಲಾಸೀಜ್ ನೂರು ಮೀಟರ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಗೆದ್ದಿದ್ದಳು. ಬಳಿಕದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಗೆದ್ದಿದ್ದಳು. ವೇಲಾಸೀಜ್ ಪೋಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯಳಾದಳೆಂದರೆ ವರ್ಷದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಒಲಿದವು. ಅಲ್ಲದೇ ನೂರು ಮೀಟರ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಳು. 1980ರಲ್ಲಿ ಒಯೋದಲ್ಲಿ ಡಕಾಯಿತಿ ಪ್ರಕರಣವೊಂದರಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸರು ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿದಾಗ ಸ್ಥಳದ ಸಮೀಪ ಘಟನೆ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತಿದ್ದ ವೇಲಾಸೀಜ್‌ಗೆ ತಗುಲಿ ಮೃತಪಟ್ಟಳು. ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೇಲಾಸೀಜ್‌ಗೆ ಗಂಡಿನ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಿದ್ದಿದ್ದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು!


ಸ್ಟಾನಿಸ್ವಾಲಾ ವೇಲಾಸೀಜ್

- ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಲ್ಫರ್ ಮಿಯಾನ್ನಾ ಬ್ಯಾಗರ್ ತನ್ನ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದ ಗಾಲ್ಫ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದ್ದ. ಆದರೆ ನಿಯಮಗಳು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ನಿರಾಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ತಿದ್ದುಪಡಿ ತಂದು ಬ್ಯಾಗರ್, ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.
- ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದ ಮೊದಲ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಇವಾ ಕ್ಲೊಬುಕೊವಸ್ಕಾ. ಟೋಕಿಯೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ 400 ಮೀಟರ್ ರಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು 100 ಮೀಟರ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಕಂಚು ಗೆದ್ದ ಕ್ಲೊಬುಕೊವಸ್ಕಾ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಪ್ರೇಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮರು ವರ್ಷ ನೂರು ಮೀ. ಅಂತರವನ್ನು 11.1 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ತಲುಪಿ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆ ಬರೆದಿದ್ದರು. ಅದಾದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಮೊಸೋಮುಗಳು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು.
- ಹೈಜಂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ ಬರೆದ ಹರ್ಮನ್ ರಾತ್ಜೆನ್ ಮಹಿಳೆಯಂತೆ 1936ರ ಬರ್ಲಿನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಾಜಿ ಸರ್ಕಾರ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಗಳಿಸಿದ ಪದಕಗಳಿಗಿಂತ ಜರ್ಮನಿ ಈ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಪದಕ ಬಾಚಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಾಜಿಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ರಾತ್ಜೆನ್, ಡೋರಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಡಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಅಲ್ಲಿ ಪದಕ ಗಳಿಸದಿದ್ದರೂ ಮುಂದೆ ಹಲವು ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಡೋರಾ ಮಿಂಚಿದರು. 1938ರ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಮುಗಿಸಿ ವಾಪಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ರೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರು ದೂರು ನೀಡಿದ್ದು ಡೋರಾ ಅವರ ನಿಜವಾದ ಚಹರೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಆದರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಗಂಡುಬೀರಿ ಆದಳು. ಈಗ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಪ್ರಿಟೋರಿಯಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಪದವಿಯ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ.

ಮಾರಿಷಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಆಫ್ರಿಕನ್ ಜೂನಿಯರ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕೆ 800 ಮೀಟರ್ ಓಟವನ್ನು 1:56.72 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಕ್ರೀಡಾ ಜಗತ್ತು ಆಕೆಯತ್ತ ನೋಡಿತ್ತು. ಬರ್ಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಈ ಬಾರಿ ಆಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯ ಎರಡು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೂಕಾಲು ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಡಿಮೆ. ಆಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದ, ಹಾಲಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಜಾನೆತ್ ಜೆಪ್ಕೊಸ್ಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಎರಡು ಮುಕ್ಕಾಲು ನಿಮಿಷ. ಕಂಚು ಗೆದ್ದಿದ್ದು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಜೆನ್ನಿ ಮೀಡೊಸ್. ಆದರೆ ವಿವಾದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆಯಲು ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಳು. ಹಿತೈಷಿಗಳ ಒತ್ತಾಯದ ಮೇರೆಗೆ ಪದಕ ಪಡೆದಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ ವಿಶ್ವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆ ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಅವರ ಲಿಂಗದ ಕುರಿತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆಯಾದ ಬಳಿಕವೇ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಏಕಾಏಕಿ 1,500 ಮೀ. ಓಟದಲ್ಲಿ 25 ಸೆಕಂಡು ಮತ್ತು 800 ಮೀ. ಓಟದಲ್ಲಿ 8 ಸೆಕಂಡು ಸುಧಾರಣೆ ತೋರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರಷ್ಟೇ ಇಂಥ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆ.

ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಮಾಡಿರುವ ಜನಾಂಗೀಯ ತಾರತಮ್ಯದ ಆರೋಪವನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೇ ಕಪ್ಪುವರ್ಣೀಯ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಹಿಳೆಯ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ್ದು ಇದೇ ಮೊದಲಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ನೀಡಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕ್ರಮ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿತನದ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಆಯೋಗದ ಆಯುಕ್ತರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡುವ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವಿಷಯ ಇತ್ಯರ್ಥಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಲಿಯೊನಾರ್ಡ್ ಚೆನ್ ಕೆಳಗಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಚರ್ಚೆ, ಪ್ರಚಾರ ಏಕೆ? ಇದು ಹುಡುಗಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂಥ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಚೆನ್ ಕಿಡಿ ಕಾರಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಈಗ ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹಾ ತಜ್ಞರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ■

ಯಾರು ಮಹಿಳೆ? ಸಾಬೀತು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ

ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣ ಮಹಿಳೆ ಎಂದರೇನು ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚರ್ಚೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಮಹಿಳೆ ಎಂದು ಏಕೆ ಕರೆಯಬೇಕು? ಹಾಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಇರುವ ಮಾನದಂಡಗಳೇನು? ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಹಿಳೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿರುವ ಮಾನದಂಡ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಮೊದಲು ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ವಿಭಾಗ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಬಳಿಕ ಮಾನವರಿಗೂ ಅದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲಾಯಿತು. ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಗು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುಪ್ತಾಂಗವನ್ನು ನೋಡಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸರಿಯೇ?

ಗಂಡು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್. ಹೆಣ್ಣು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ವೈ- ಕ್ರೋಮೊಸೋಮು, ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಎಕ್ಸ್ ಕ್ರೋಮೊಸೋಮುವಿನಂತೆ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಮಹಿಳಾವಾದಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಮಹಿಳೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಇತರರು ನೀವು ಮಹಿಳೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಮಹಿಳೆಯರು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ವಾದ.

ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಹಲವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅ ವರು ಮಹಿಳೆಯ ಹೆಸರಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಸೀರೆ ಉಡುತ್ತಾರೆ, ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಮಹಿಳೆಯರು. ಹಾಗೆಂದು ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಒಂದು ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ.

ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ ಇದೆ. ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿವೆ. ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮೀಸಲಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ನಿಯಮಬಾಹಿರ. ಮೊದಲು ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಮಹಿಳೆ ಎಂದು ರುಜುವಾತಾಗಲು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ವೈ-ಕ್ರೋಮೊಸೋಮು ಇರುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿತ್ತು. 1992 ಮತ್ತು 96ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಆರು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರೂ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ಕಣಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಮಹಿಳಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬಳಿಕ ಆ ನಿಯಮವನ್ನು ಕೈಬಿಡಲಾಯಿತು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಎರಡೂ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ 46 ಬಗೆಯ ಅಂತರ್‌ಲಿಂಗಿ ಮಾದರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಸೆಮೆನ್ಯಾ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆರ್ಮಾಫ್ರೋ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಮಾದರಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು. ಪ್ರತೀ ಮೂರು ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಂತರ್‌ಲಿಂಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಲವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳು ಅಥವಾ ಯೋನಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಗುಣವೂ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆಯೋ ಪುರುಷನೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನದ ನೆರವಿದ್ದರೂ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗವನ್ನು ಕ್ರೋಮೊಸೋಮುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ವೈ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳಿದ್ದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಎಕ್ಸ್ ಕ್ರೋಮೊಸೋಮುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ತೀರಾ ವಿರಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೋಮೊಸೋಮುಗಳ ಗೊಂದಲ ಅವರಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಉಭಯ ಲಿಂಗಿಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಲಿಂಗವನ್ನು ಜೊಲ್ಲಿನ ರಸದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೋಮೊಸೋಮುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕೈಬಿಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಈಗ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೆಲವು ವಾರಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರು, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮಾನವ ಶರೀರರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ತಜ್ಞರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ ಎಂಥದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಮೂಲಿಕಾ ಜಾದೂ



ನಂಜುರಹಿತ 144 ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ 54 ಕೂಟು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು 6 ಕೂಟು ಲೇಪಿಸುವ ರಸಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನ.

ಇಟಲಿಯ ದೊರೆ ಕೌಂಟ್ ಸೀಸರ್ ಮಾಂಟಿ ಎಂಬವರ ಮೂಲಿಕಾಸಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. 1865 ರಿಂದ 1867 ರ ನಡುವೆ 20,000 ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಸರಳ, ಸುಲಭ, ಅಗ್ಗದ ಯಶಸ್ವಿ ವಿಧಾನವೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆಯಿತು.

ನಂಜಿಲ್ಲದ 144 ಬಗೆಯ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧಿಯೂ ಐದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತರವರೆಗೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಮಿಶ್ರೌಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಒಳ ಸೇವಿಸುವ 32 ಹಾಗು ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವ 6 ಎಂದು ಒಟ್ಟು 38 ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದವು. ರೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕೂಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೂಡಿಸಿ ಈಗ 54 ಆಗಿದೆ. ಲೇಪನ ಮದ್ದುಗಳು ಆರೇ ಇದ್ದು, ಒಟ್ಟು ಮದ್ದುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 60.

ಔಷಧಿ ಒಳಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮೈಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಶಮನವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳು: ಎರಡು 'ದ್ರವಗಳು ದೇಹವಿಡಿ' ಸುತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ಕೆಂಪಗಿರುವ ರಕ್ತ. ಇನ್ನೊಂದು ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ನೇಣನೀರು. ಇದು ಮಾಂಸದ ಕೊಬ್ಬು ದ್ರವ ನೀರಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡು ಅಥವಾ ಒಂದು ದ್ರವ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನೇಣನೀರು ಬಾಧಿತ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ಬಿಳುಚಿದ ಮುಖ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಶೀತ ವಾಗುವುದು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು, ಧಡೂತಿ ದೇಹ, ಅತಿ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ವಾತ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ರಕ್ತ ಒಸರದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು, ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದು ಇವನ್ನು ಎದುರು ಮಿಂಚು (-) ರೋಗಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವಕ್ಕೆ ನೇರ ಚಿಂಕು (+) ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಕ್ರೋಫೋಲೋಸಾ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಲು ರೆಡ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಬಲಭಾಗ ಅಥವಾ ರತಿ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಬಾಧಿಸಿದ್ದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ವೇಗದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ, ಅಧಿಕವಾದ ನಾಡಿಮಿಡಿತ, ಕೆಂಪಾದ ಮುಖ, ಅತಿ ಹಸಿವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ರೋಗಗಳ ಬಾಧೆ, ರಕ್ತಸೋರಿಕೆ, ರಕ್ತ ಸುರಿಸುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಋತುಸ್ರಾವ ಇದನ್ನು ನೇರ ಮಿಂಚು (+) ರೋಗವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಎದುರು ಮಿಂಚು (-) ಶಕ್ತಿಯ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಟಿಕೋ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀಲಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ದೇಹಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಲು ಬಳಸಬೇಕು.

ನೇಣನೀರು, ರಕ್ತ ಎರಡೂ ಬಾಧಿಸಿದಾಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ಈ ಎರಡೂ ಬಾಧೆ ಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಕ್ರೋಫೋಲೋಸಾ (S) ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಜಿಯೋಟಿಕೋ (A) ಹಾಗೂ ಪೆಬ್ರಿಯೂಕೋ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಳಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ (WE) ಮದ್ದನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಲು ಬಳಸಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು:

1) ಕೆಂಪು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ (RE): ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಪೇಳಿಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ನೀಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ದದ್ದುಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ನೋವುಗಳು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕಿವಿ ನೋವು, ಸಣ್ಣನೆಯ ದೇಹದವರ ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ರಕ್ತ ಗಾಯಗಳು, ವ್ರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಲು ಕೆಂಪು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಮದ್ದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

2) ನೀಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ (BE) : ವೇಗದ ಎದೆ ಬಡಿತ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ ನಿಧಾನವಾಗಿರುವುದು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಸ, ಬೇಧಿ, ವ್ರಣಗಳು, ರಕ್ತನಾಳ ದಪ್ಪಗಾಗಿರುವುದು, ನರ ಕಗ್ಗಂಟು, ಯಕೃತ್ತು, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಗಂಟು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ.

3) ಹಳದಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ (YE): ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ನೋವುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ನರನೋವುಗಳು, ವಾತ ನೋವುಗಳು, ವಕ್ಷವಾತ, ಸೊಂಟದ ನರ ಹಿಡಿದಿರುವುದು, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಚುಳುಕುವ ನರ ನೋವುಗಳು, ಮುಖವಾತ, ಎಡಭಾಗದ ಗರ್ಭನಾಳ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ನೋವುಗಳು, ಕರುಳು ಜಾರುವಿಕೆ- ಹರ್ನಿಯಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಡಭಾಗದ್ದು, ಮಕ್ಕಳ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಸೆಳೆವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತಡವಬಹುದು. ಹರಿದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು.

4) ಹಸಿರು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ (GH): ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಮಟ್ಟಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿನೋವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಸೋರುವುದು, ಕಫ, ವ್ರಣ, ಹುಣ್ಣುಗಳು, ವಾತ ಬಾವುಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ರತಿರೋಗ ವ್ರಣವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

5) ಬಿಳಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ (WE): ದೇಹವಿಡಿಯ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ನೋವುಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ತಲೆನೋವು, ನರನೋವುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹರಿದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನೋವು ಮಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಗಂಟಲು ಬಳಿ ಬಾವು, ಮಿದುಳು ಪೊರೆ ಉರಿಯೂತ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಗರ್ಭ ನಾಳದ ನೋವು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ ತೊಂದರೆಗೆ ನೆತ್ತಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

6) ಅಕ್ವಾ ಪೆರ್ಲಾಪೆಲ್ಲಿ (APP): ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಒರಟು ಚರ್ಮವನ್ನು ನಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿರುಕುಗಳು, ಪಟ್ಟೆಗಳು, ಸುಕ್ಕುಗಳು, ಹೊಪ್ಪಳಗಳು, ಮೊಡವೆಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ ಇದನ್ನು 20ಮಿ.ಲೀ ಬೆರೆಸಿ ಮೀಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ದೇಹದ ಅಂದ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದಿಷ್ಟು ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಾಕಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೆನಸಿ, ಮುಖವನ್ನು ತುಸು ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖವು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಈ ಆರು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹನಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿಕುಡಿಯಲೂಬಹುದು.

ಉಳಿದ 54 ಮದ್ದುಗಳು ಮಾತ್ರೆರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೀಡಬೇಕು.

ಇತರ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಜೊತೆಗೂ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪಥ್ಯವಿಲ್ಲದ ಈ ಸರಳ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮದ್ದುದ್ಧತಿಯು ಭಾರತದ ಹಲವು ಉತ್ತರದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬಡವರನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ■

ಹತ್ತು ಸೂಪರ್ ಫುಡ್ಸ್

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕೆ?, ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?, ಹಾಗಾದರೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡಿ 10 ಸೂಪರ್ ಫುಡ್ಸ್.

ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗ (Free Radicals) ಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. (ಅಣ್ವಂಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸ್ಥಿರ ಅಣುಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದೇ ವಿದ್ಯುದಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದು ಸ್ಥಿರ ಅಣುಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯುದಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸರಪಳಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಜೀವಕೋಶವನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ).

ಉತ್ಕರ್ಷ ರೋಧಕ (Anti-oxidants) ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಸೈನಿಕರು ಮತ್ತು ಇವರು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮುಂಬೈನ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ಕರ್ಷಣಾ ಒತ್ತಡದ ವಿರುದ್ಧ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಕ್ಷಣೆಗಳಿದ್ದರೂ, ದೇಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಈ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳು ತಮ್ಮ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ನಂಜು (Toxin) ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿರುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಕರ್ಷ ರೋಧಕಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅವುಗಳ ವಿಶೇಷ ಬಣ್ಣಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಗುರ್‌ಗಾಂವ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಸಲಹೆಗಾರರಾದ ಅದಿತಿ ಮಲ್ಹೋತ್ರ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಉಜ್ವಲವಾದ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ "ಲುಟಿನ್" ಎಂಬ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಟೋಮೆಟೊದಲ್ಲಿರುವ "ಲಿಕೊಪಿನ್" ಎಂಬ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವಿದೆ. ಹೃದಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ 10 ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಬನ್ನಿ, ಅವುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ

ಇದು ಕಡುಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾದ ಹಣ್ಣು. ಈ ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ "ಸಿ" ಎಲಜಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಫ್ಲೆವೊನಾಯ್ಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

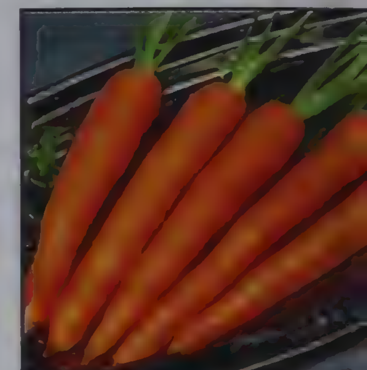


ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲಜಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ "ಕ್ಯಾನ್ಸರ್" ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಕೊಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗಗಳ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೆವೊನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ನರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉರಿತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ : ಆದಷ್ಟು ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿಂದರೆ ಒಳಿತು. ಜ್ಯೂಸ್ ಆಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

2. ಕ್ಯಾರೆಟ್

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ-ಕೆರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ರುಚಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ತಿಳಿಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಟಾ-ಕೆರೋಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ನ ಎರಡು ಅಣುಗಳಿದ್ದು, ಇವು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವು ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ-ಕೆರೋಟಿನ್, ಜೀವಕೋಶದ ಪದರದೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಕೆರೋಟಿ ನಾಯ್ಡ್ಸ್ ಸತ್ವ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾವು, ಕಾರ್ನ್, ಏಪ್ರಿಕಾಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ : ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಗೆ ತುರಿದು ಮೊಸರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಲ್ವ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕೋಸಂಬರಿಯಾಗಿಯೂ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ತಿಂದರೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ಟೋಮೇಟೊ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಟೊಮೇಟೊವಿನಲ್ಲಿ "ಲಿಕೊಪೇನ್" ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಉತ್ಕರ್ಷ ರೋಧಕ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕಿ (Moçular degeneration) ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಟೊಮೇಟೊ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಟೊಮೇಟೊನಲ್ಲಿರುವ ಲಿಕೊಪೇನ್, ಬೀಟ್-ಕೆರೋಟಿನ್‌ಗೆ

ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಇದೂ ಕೂಡ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗಗಳ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಟೊಮೇಟೊದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಲಿಕೊಪೇನ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಸತ್ವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತ. ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಟೊಮೇಟೊವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಲಿಕೊಪೇನ್ ಜೀವಸತ್ವ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಟೊಮೇಟೊವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಟೊಮೇಟೊವಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಸತ್ವ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾಗೆ ತಿಂದರೆ ಉತ್ತಮ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ: ಟೊಮೇಟೊ ಜ್ಯೂಸ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಟೊಮೇಟೊ ಕೆಚ್-ಅಪ್ ಅನ್ನು ಬ್ರೆಡ್, ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

4. ಪಾಲಕ್

ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್ ಕೂಡ ಒಂದು.



ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು (Osteoporosis) ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳು, ಕೊಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೀಲುರಿತ (Arthritis) ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯುದಂಶ (Electron) ಗಳನ್ನು ನಿರರ್ಥಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿ "ಲುಟಿನ್" ಎಂಬ ಸತ್ವ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಚುಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನ್‌ನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ: ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು

ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕಗಳು. ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟಾಗ್ಲುಕನ್ ಎಂಬ ಸತ್ವವಿದ್ದು, ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ರಕ್ತಗತವಾಗವಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.



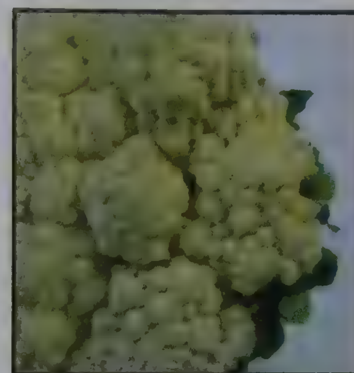
ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಿನರಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಫೈಟೋ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳೊಳಗೆ ಇರುವ ಒಳಪದರ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ (Germ) ಯಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಂ, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಳಪದರ ಬೇರೆಯಾಗಿ "ಎಂಡೊಸ್ಪರ್ಮ್" ಎಂಬ ಗಂಜಿಯಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಬಿಳಿಹಿಟ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈಟ್‌ಬ್ರೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಅಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ನಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

6. ನವಿಲುಕೋಸು

ನವಿಲುಕೋಸು ಮತ್ತು ಈ ಜಾತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಧಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಜಾನ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ನವಿಲುಕೋಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೊಳಕೆಗಳು "ಸಲ್ಪೊರಫೇನ್" ಎಂಬ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.



"ಇಂಡಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್" ಎಂಬ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಶಿಲುಬೆಯಾಕಾರದ ತರಕಾರಿಗಳು (ನವಿಲುಕೋಸ್‌ನಂಥ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ತರಕಾರಿಗಳು "ಓಸ್ಟ್ರೊಜಿನ್" ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ: ನವಿಲು ಕೋಸಿನ ಪಲ್ಯೆ, ಸೂಪ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಮುಂತಾದವು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ. ಸಲಾಡ್ ಮೇಲೆ ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿದ ನವಿಲು ಕೋಸನ್ನು ಹರಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

7. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಜನರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಘಾಟುವಾಸನೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ನಾವು ಬೇಗ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿತ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಇದು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದೆಂದು "ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಜರ್ನಲ್" ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗಗಳ (Free radicals) ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಉರಿತರೋಧಕ ಮತ್ತು ಏಕಾಣುಜೀವಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಆರ್ಗನೋಸಲ್ಫರ್' ಸಂಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೂಪ್, ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಗ್ರೇವಿ, ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

8. ಕೆಂಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ

ರೆಡ್‌ವೈನ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಣ್ವಂಗಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವಸ್ಕುಲರ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಘಾಸಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



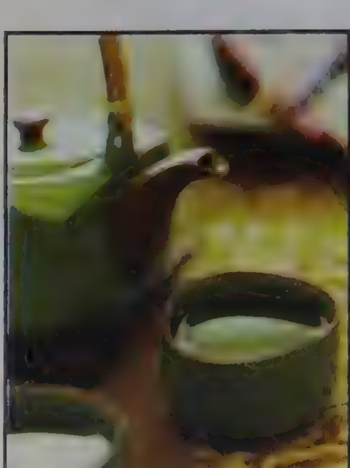
ಇಸ್ರೇಲಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಂಬ್ಯಾಮ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಧಮನಿ(Arteries)ಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಕೂಡ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಉಂಟಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರಚನೆಯಾಗಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಲೀಸಾಗಿ ಹರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎ.ಡಿ.ಎಲ್ (ಲೊ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಮತ್ತು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ (ಹೈ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎ.ಡಿ.ಎಲ್ ಅನ್ನು "ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಂಪುದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಬಯೋಫ್ಲೇವೊನಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವವು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೋಂಕು, ಉರಿತ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ: ಜ್ಯೂಸ್, ಫ್ರೂಟ್ ಸಾಲಾಡ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



9. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ

ಮೆರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು "ಪಾಲಿಫೆನಾಲ್ಸ್" ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದ್ದು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಾನಿಲಗಳೇ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ, ವಾಹನಗಳು ಉಗುಳುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ಸೂರ್ಯನ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವೈಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಗೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ನಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಿಫೆನಾಲ್ಸ್, ಮೇಲಿನ ದೋಷಪೂರಿತ ವಾತಾವರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗುಜರಾತ್‌ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿರುವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಿರಣ್ ಕೊಥಾರಿ ಅವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಅವರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಸೇವಿಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವಾತಾವರಣ ದೋಷಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಟೀಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಸಿನೊಜೆನಿಕ್ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮಗೆ ತಾವೇ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಈ ರೀತಿ ಹರಡಲು ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ "ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನಿಸಿಸ್" ಅಥವಾ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಷನ್' ಮ್ಯಾಗಜಿನ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಕಪ್ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕುಡಿಯಿರಿ.

10. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ "ಫೆನಾಲಿಕ್" ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವವಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಿಂದಾಗ ದೇಹವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪೂರೈಕೆ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಟಾರ್ಟಾರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕರುಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.



ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲದೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ 'ಒಲೆನೊಲಿಕ' ಆ್ಯಸಿಡ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ: ಹಾಗೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಪಾಯಸ, ಕೇಸರಿಬಾತ್ ಸಲಾಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ■

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದೆಯೇ?



ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದೆಯೇ?. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಪದೇಪದೇ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರ ಅದು ಅಸ್ತಮಾ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ತಾಯಿ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೇ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ತುಂಬ ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪದೇಪದೇ ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು ಆಸ್ತಮಾ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಸ್ತಮಾ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆಂದು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಾತಾವರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಪಾದರೂ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆಂದು ಸ್ವೆಟರ್ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಮಗು ಓಡುವಾಗ, ಆಟವಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಮ್ಮು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗಲೆಂದು ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಾಫ್‌ಸಿರಪ್ ಸೇವಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸದಾಕಾಲವೂ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಸತತವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪದೇಪದೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೊದಮೊದಲು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸದರಲ್ಲೇ ಇಂತಹ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬ ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಆಗ ಮಗು ಇವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಲ್ಲದು. ತುಂಬ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಟವಾಡಬಹುದು. ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಾಗಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಡುವ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮೂಲಕ ಅಸ್ತಮಾದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಸಾಕೆಟ್ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉಪಕರಣ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಮಗು ಅಸ್ತಮಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಸಿರಿನೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಬದಲು ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಅಗುವ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಅಧಿಕ (ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್). ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸೇವಿಸುವ ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ 10 ರಿಂದ 20 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಹೌದು.

ಅಂದರೆ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡಲು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಎಂದಾಯಿತು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗೆ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಐಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಹಾಕುವ ವಿಧಾನಗಳಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದಾಖಲಾತಿಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೂ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಬಳಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಸ್ತಮಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೂ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿ. ಆಗಾಗ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ■



ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಆರಂಭ, ಅದರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಹಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಘ 1973ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 1992ರಲ್ಲಿ, ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿವೆ. ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು ಅಪರಾಧ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಗಿಟ್ಟಿವೆ. ಸಲಿಂಗಿಗಳ ಮದುವೆಗೂ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಅಪಚಾರದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ 19ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯ ಹಾಗೂ 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಬದಲು ಅದನ್ನೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಪರಿಪಾಠ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ವಂಶವಾಹಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಏರುಪೇರು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಏರುಪೇರುಗಳು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ವಾದ ಬಂತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ನೋಡದೇ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಬಹುದು ಎಂಬ ನಿಲುವು ಮೂಡಿ ಬಂತು.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಒಂದು ವರ್ಗವೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಒಂದು ಗುಣಸ್ವಭಾವವೇ ಹೊರತು ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುರುತು ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ಇದು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಪಾಪ ಎಂದು ಲೊಚಗುಟ್ಟುವ ಬದಲು ಜನರು ಅದನ್ನೊಂದು ರೋಗವಾಗಿ ಕಂಡರು.

ಬದಲಾವಣೆ ತಂದ ಅಧ್ಯಯನ

ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಕಿನ್ಸೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಡಿಗರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಕುರಿತು ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಮನೋಭಾವ ದಟ್ಟವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾನವೇತರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಡಾ. ಕಿನ್ಸೆ ಬಂದರು.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗಿಗಳಿಗೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತರ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿರುವ ಮನೋ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವರಿಗೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಅಮೆರಿಕದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಘ 1973ರಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು ರೋಗವಾಗಿ ಕಾಣಬಾರದು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿತು. ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಮನೋ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಂದು ವಾದಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ ಆಕರ್ಷಣೆಗಿಂತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು ದಿಢೀರನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರ. ಇದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಡಕಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತ ಸಹ ಇದೇ ಸಾಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ದೇಶ. ಆದರೆ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಿಂಸೆ, ವಿವಾಹೇತರ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಡುದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಬಿಡುವ ಪುರುಷರು ವಿವಾಹದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವವರು. ಅಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಪರವಿರುವವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಸ್ವರೂಪ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮುಂದುವರೆಸಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು



ರ್ಧರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಕುರಿತು ಅಂತಿಮ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ವಂಶವಾಹಿ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಒಂದೇ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾತತ್ವ ತಜ್ಞರು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅದಕ್ಕಿದ್ದ ಶಾಪದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಾದ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವ ಪಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ಇಡೀ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವಣ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಇದೊಂದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪುರುಷ, ಮಹಿಳಾ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು ಮತ್ತು ತೃತೀಯ ಲಿಂಗಿಗಳ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಗುಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಬಂಧ ಮತ್ತು ಅವಹೇಳನದಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಸಮಾಜ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆಯೇ ಅವರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಬದುಕಲು ಬಿಡಿ

ಕೇವಲ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿ, ಗುರುತು, ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದ ಕುರಿತು ಮಾತ್ರ ಗಮನ ಹರಿಸದೇ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವರನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬಿಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು ಹಲವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದೇ ಮನೋ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಮಾಸಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಬದಲಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ



ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದುವರೆಗೆ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಇಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಮನಃ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಅವು ಬಳಸುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೂ ಸಹ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳನ್ನು ಗೌರಯುತವಾಗಿ ಕಂಡು ಅನುಕಂಪದಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಜಾತ್ಯತೀತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಪರವಿರುವವರ ವಾದ. ಭಾರತ ಒಂದು ಜಾತ್ಯತೀತ ರಾಷ್ಟ್ರ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಜಾತಿ ಧರ್ಮ ಪ್ರಮುಖವಾಗಬಾರದು. ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ನೀತಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಸದಾ ಕಚ್ಚಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಿಂದೂ, ಮುಸ್ಲಿಂ ಮತ್ತು ಕ್ರೈಸ್ತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ವಾದ.

ಮನುಷ್ಯನ ಕಾಮ ಎನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವ. ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವೂ ಕಾಮದ ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಖ್ಯನೇ ಹೊರತು ಆತನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳಲ್ಲ. ■

ಸರಿ ತಪ್ಪು!

1) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರವಿಡುವುದು ಮೇಲು.

* ತಪ್ಪು. ಬಟಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಸತ್ವ ತುಂಬ ಇದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

2) ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಿದೆ.

* ಸರಿ. ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ರೋಗವನ್ನು ಬೇಗ ದೂರಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

3) ನಾಲಿಗೆ ಎಂದರೆ ನರಗಳಿರುವ ಮಾಂಸ.

* ಸರಿ. ತುಂಬ ಬಲವಿರುವ ಮಾಂಸವಾಗಿದೆ ನಾಲಿಗೆ.

4) ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೈರೇಖೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

* ತಪ್ಪು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕೈರೇಖೆಗಳೂ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯದಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

5) ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನೊಣಗಳು.

* ತಪ್ಪು. ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವುದು ಒಂದು ಸೊಳ್ಳೆ

6) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಲುಬುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

* ಸರಿ. ಬೆಳೆದಂತೆ ಕೆಲವು ಎಲುಬುಗಳು ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

7) ಮಿದುಳು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಬಾಧಕದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

* ತಪ್ಪು. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

8) ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕ (ಐ.ಸಿ.ಯು.)ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ತಂಗಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

* ತಪ್ಪು. ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ತಂಡದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

9) ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು 40 ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದವರಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ.

* ತಪ್ಪು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

10) ಮಿದುಳು ಸತ್ತ ಮೇಲೂ ಹೃದಯ ತುಡಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು.

* ಸರಿ. ತೀರಾ ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಯಾನಕ ರೂಪಗಳು!



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸರಿ ಇಲ್ಲವೇ ತಪ್ಪಾದ ಐದು ಭಯಾನಕ ರೂಪಗಳುಂಟು. ಈ ಭಯಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಈ ಐದು ಭಯಾನಕ ಜಾಡ್ಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಜ್ಯಾಡ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರ ಚೈತನ್ಯ, ಆಶಾಭಾವನೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಇವೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಐದು ಭಯಾನಕ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಹೆದರುವರು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರಿಯದಿರುವುದು, ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಭರಿಸದಿರುವುದು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಇಚ್ಚಿಸದಿರುವುದು, ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಸಹಿಸದಿರುವುದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಕೆಲವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಮಯ ಇಲ್ಲವೆಂದು, ಸಾಯಂಕಾಲ ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಜರ್ಜರಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಷ್ಟಪಡರು. ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ಪಾಲಿಸರು, ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಏನೋ ಒಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳುವರು. ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಇವನ್ನೆ ಆತ್ಮವಿನಾಶದ ಜಾಡ್ಯಗಳೆನ್ನುವರು.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಂದಿ ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುವರು. ವಾಸ್ತವಾಂಶದಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುವರು. ಈ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು? ಅವಾಸ್ತವಿಕವನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕವೆಂದು ಒಪ್ಪುವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ. ಗುರ್ತಿಸಿದರೆ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನೂ ನಾವೇ ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾವೇ ಮರೆಮಾಚುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಜಾಣರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವರು. ಕಾರಣ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಂಬಿಕೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಭಾವೋದ್ರೇಕವೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ವಿಮರ್ಶೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಕೆಲವರು ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡರು. ವಿಮರ್ಶೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮ ಹಾದಿಗೆ ತರುವುದು. ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪರಮ ಶತ್ರುಗಳು.

ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹಚರರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿರಿ. ಅವರು ಸಹ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ, ಎಂತಹುದೇ ವಿಮರ್ಶೆಯಾಗಲಿ, ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿ. ವಿಮರ್ಶೆಯಾಗಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ.

ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇರಲಿ

ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅಲರ್ಜಿ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ದೂರವೇ ನಿಲ್ಲುವರು. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಇಳಿಯಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಾಗೆ ಆಗದಂತೆ, ಜೀವನವನ್ನೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನಬಹುದು. ಗೆಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಕೆಲವರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಉಳಿಯುವರು. ಕಾರಣ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇದು ಸ್ಪರ್ಧಾ ಪ್ರಪಂಚ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು, ನಾನೊಬ್ಬ ವಿಜೇತನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವೆಂಬ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕು. ಬಹುಮಾನಕ್ಕಿಂತ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಮುಖ್ಯ

ಸೋಲು ಸಹಜ!

ಮನುಷ್ಯರ ಮತ್ತೊಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸೋಲಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಭಯ. ಈ ಭಯದಿಂದಲೇ ಜನರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವರು. ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಕೆಲವರು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡರು. ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗುವರು. ಈ ಸೋಲಿನ ಭೀತಿಯಿಂದಲೇ ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸದೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೋಲು ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಸೋಲುತ್ತಾರೆ. ವಿಜಯದ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರಿದವರೆಲ್ಲ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಸೋಲುಂಡವರೇ.

ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎಂದು ಭಯ ಪಡದೇ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಆಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಸೋಲೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಧೀರರಂತೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿರಿ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನ ಅವಶ್ಯಕ

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸದೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸನ್ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆದಲ್ಲಿ ಜಯ ಖಚಿತ.

ಅತಿಭಾರ ದೇಹದವರು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು, ಜಾಗಿಂಗ್, ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏನೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮೈಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಇಲ್ಲವೇ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಇರಲಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲವಾದರೂ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ಗೆಲವು ಖಂಡಿತ. ■



ಹುರುಕು (ಕಜ್ಜಿ)

★ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ರಸ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲೆಸಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.

★ ಶುದ್ಧಗಂಧಕ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ಸೋನಾಗೇರು ತಲಾ 6 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಕರಿಜೀರಿಗೆ 6 ಗ್ರಾಂ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ದಿನ ಸಾಧಾರಣ ಜುಲಾಬ್‌ನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಮರುದಿನದಿಂದ ಮೂರು ದಿನ ಔಷಧಿಯ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ತೇದಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

★ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

★ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.

★ ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಗಂಧಕ ಎರಡನ್ನೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

★ ಒಣ ಕಜ್ಜಿಯಾದರೆ ಕೆನೆಯುಕ್ತ ಮೊಸರನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವುದು.

ಇಸುಬು (ಎಗ್ಜಿಮಾ)

★ ಹಿಪ್ಪೆಲಿಯ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ತಿರುಳು ಎರಡನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಇಸುಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

★ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ 125 ಗ್ರಾಂ. ಕಣಗಿಲ ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು 3-4 ಸಲ ಇಸಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.

★ ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಇಸುಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.

★ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಇಸುಬಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಮೂತ್ರದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಭಾವ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇಸುಬು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಜಕರ್ಣ

★ 5 ಗ್ರಾಂ. ಕರ್ಪೂರ, 1 ಗ್ರಾಂ. ಗಂಧಕ ಎರಡನ್ನೂ ಖಾದ್ಯ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮತ್ತೆ ಹಸಿಯಾಗಿ ಮುಲಾಮು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಗಜಕರ್ಣದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

★ ದೊಡ್ಡ ಔಡಲನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ತಯಾರಿಸಿ ಇಸುಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

★ ಕರಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ತೇದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

★ ಗ್ವಾರಪಾಠೆ ಬೀಜವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

★ ಪುದೀನಾ ರಸವನ್ನು ಇಸುಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಇಸುಬು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಹುಣಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು

ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಕಡೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಖ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೀಗಿದೆ:

★ 50 ಗ್ರಾಂ. ಗುಲಾಬಿ ಜಲದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಸ್ತೂರಿ ಮತ್ತು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಾಸು ಮುಂಚೆ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು, ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

★ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಲೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

★ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ತೇದಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

★ ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಮಣಿ ಅಥವಾ ಕಾಮಾಲೆ

★ ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ತೆರೆದಿಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕಲೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 25 ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಮಣಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ

★ ಆಂವಲಾ, ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ

★ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೆನ್ನೆಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ

★ ಮೆಂತೆಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಜವೆಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡನ್ನೂ ಸಿರಕಾದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಸಂಧಿವಾತ

★ ಅಜವಾನ, ಗುಗ್ಗಳ ಮತ್ತು ಮಾಲಕಂಗು ಎಂಬ ಬಳ್ಳಿ - ಮೂರನ್ನೂ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನವೂ ನಾಲ್ಕು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕುತ್ತಿಗೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ

★ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಇನ್ನೂ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೇಲೆ ಆಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತು

★ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಲೆಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹತ್ತುದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ■

ನೀವು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವಿರಾ?

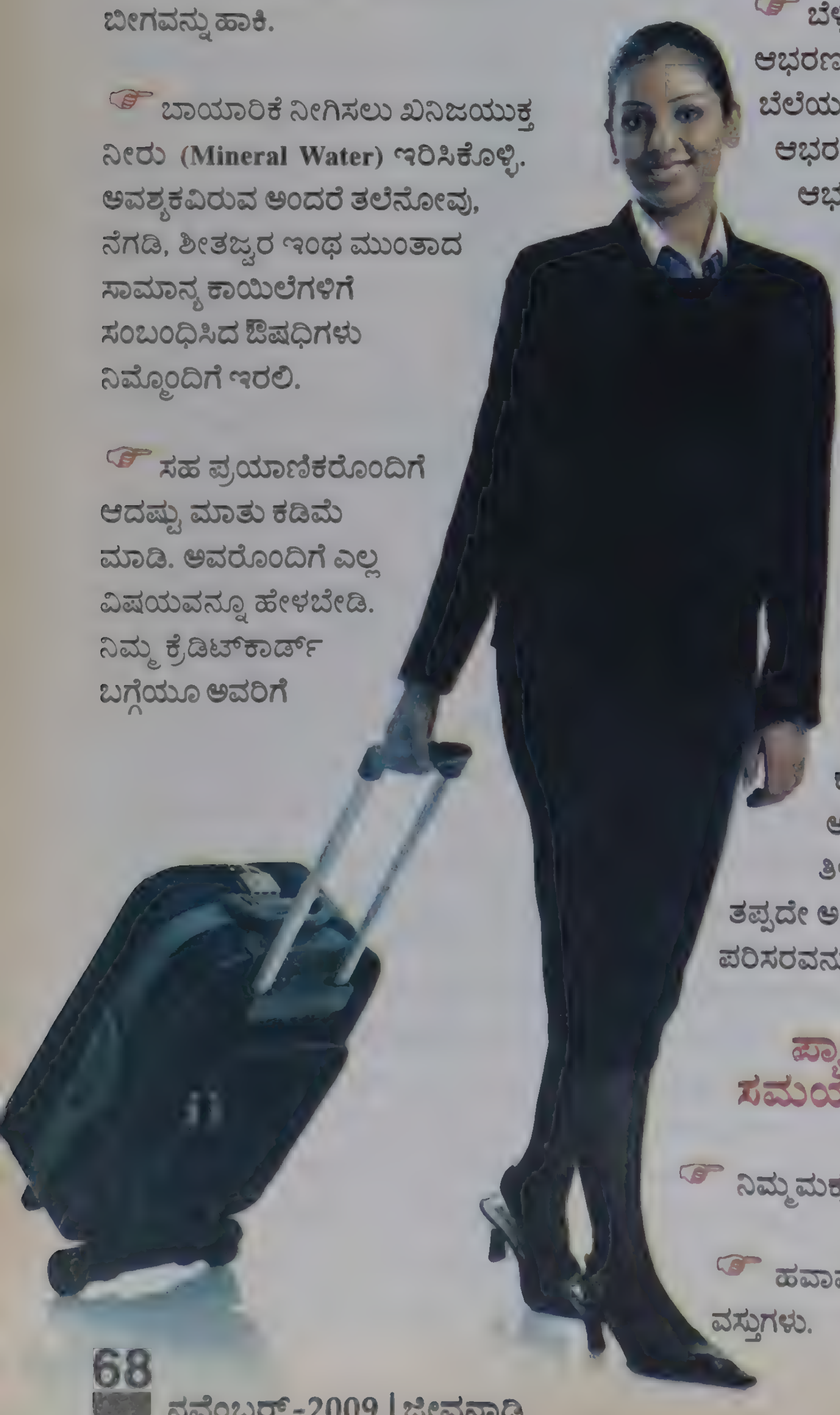
☞ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ರೈಲ್ವೆ ಅಥವಾ ಬಸ್ ಟಿಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊದಲು ಮುಂಗಡವಾಗಿಯೇ ಕಾದಿರಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಆ ಊರಿನ ಉತ್ತಮ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೂಮನ್ನೂ ಮುಂಗಡವಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಿರಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲ.

☞ ರಿಸರ್ವೇಶನ್ ಕನ್‌ಫರ್ಮ್ ಆಗಿದೆಯಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆ ಬಿಡುವ ಮುನ್ನ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬೀಗವನ್ನು ಹಾಕಿ.

☞ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿಸಲು ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು (Mineral Water) ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಅಂದರೆ ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಶೀತಜ್ವರ ಇಂಥ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಲಿ.

☞ ಸಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕರೊಂದಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಮಾತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೆಡಿಟ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಡಿ. ದಲ್ಲಾಳಿಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.
ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಲಗೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಪಳಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ.

☞ ಸಾಮಾನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರಯಾಣದ ಸ್ಥಳ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ತೊಡಬೇಕಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಟ್ಟೆ ಬೇಡ.



☞ ಬೆಳ್ಳಿ ಬಂಗಾರದ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಆಭರಣದ ಬದಲಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯದಿರುವುದೇ ಲೇಸು.

☞ ನೀವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳದ ಹವಾಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿ.

☞ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಗರ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಯದೇ ಆದ ಕಾಯಿದೆ ಕಾನೂನುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಇಡಿ.

ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿರಲಿ

☞ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆಗಳು.

☞ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು.

☞ ಪ್ರಯಾಣದ ಟಿಕೆಟ್.

☞ ಕ್ಯಾಮೆರಾ, ಟಾರ್ಚ್, ಕೀಲಿಕೈ, ಸರಪಳಿ, ಸೂಜಿ, ದಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.

☞ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್, ಬ್ರಷ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

☞ ಹಣ, ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್.

☞ ಬುಕ್ಕಿಂಗ್‌ನ ರಶೀದಿ.

☞ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ.

ರಜಾದಿನಗಳೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಜವೇ ಮಜಾ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಡುವುದೆಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಇಷ್ಟವಾಗದು? ಆದರೆ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನು

☞ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಡಾಯ್‌ಪರ್ ಮುಂತಾದವು.

☞ ಥರ್ಮಾಸ್ ಫ್ಲಾಸ್ಕ್, ನಿಪ್ಪಲ್, ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲ್.

☞ ಹವಾಮಾನ ತುಂಬಾ ತಂಪಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಳಿ ತಡೆಯುವ ಬಟ್ಟೆ (ಸ್ವೆಟರ್) ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು.

☞ ಮಕ್ಕಳ ಆಟಿಕೆ ಸಾಮಾನುಗಳಾದ ಚೆಸ್, ಚೆಂಡು, ಗೊಂಬೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ■

ಭಾವನೆ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಫ್ಯಾಷನ್

ಮನೋಭಾವ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಶಬ್ದದಿಂದ ಫ್ಯಾಷನ್ ಹಾಗೂ ಯುವಜನಾಂಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೇಳಿಬಿಡಬಹುದು. ಯುವಜನಾಂಗ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನೋಭಾವವೇ ಫ್ಯಾಷನ್.



ಇತ್ತೀಚಿನ ಸುದ್ದಿ ಏನೆಂದರೆ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮೂಲಕ ಭಾವ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ! ಯುವಜನಾಂಗದ ತತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೋಟಕ್ಕೆ ತೆರೆದಿಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇ ಫ್ಯಾಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮ ಸಮ್ಮಿಳಿತ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರವರ್ತಕಿ ಏಕ್ತಾ ಚಾನ್ನಿ.

ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಮೂಲವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಲವು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ನಡೆಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವ, ಒಪ್ಪುವ ಅಪ್ಪುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಭಯ ಧೋರಣೆಗಳ ಫ್ಯಾಷನ್ ಇದೀಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಹಿತ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಉಡುಗೆ ತಡೆ ಹಾಕಬಾರದು. ಅದು ಟಿಶರ್ಟ್, ಕುರ್ತಾ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ರಾಖೀ ಗಾರ್ಗ್.

ನಿಜ, ಬಟ್ಟೆ ದೇಹದ ಚಲನೆಗೆ, ಕೆಲಸದ ಒಲವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ತಾನೆ?.

ಜಾರ್ಜೈಟ್, ಸಿಫಾನ್, ವಾಯಿಲ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನಸೆಳೆದಿವೆ. ಬೆಲ್ಟ್ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಗೆ, ಮಾಸು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಅವರು ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕತ್ತಿನ ಸುತ್ತ ಸರಳ ಮಣಿ, ಆಭರಣಗಳು ಉಯ್ಯಾಲೆಯಾಡುತ್ತಿವೆ. ಭಾರೀ ಎಂಬ್ರಾಂಯ್ಡರಿಯ ಉಡುಪುಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಭಾವವಿದ್ದರೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮವರ್ಯಾರೂ ಅಂಗಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುವಂತಹ ಉಡುಗೆ ತೊಡುವಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾಲೇಜು ಆರಂಭವಾಗುವಾಗ ನಿಂತು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಯುವಜನಾಂಗದ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪೆರೇಡ್ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಕಾಲೇಜು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಜೀನ್ಸ್ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಬಗೆಬಗೆಯ ಟಿಶರ್ಟುಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಸರಳ ಇಲ್ಲವೆ ತುಸು ಎಂಬ್ರಾಯಿಡರಿಯ ಕುರ್ತಾಗಳೂ ಮತ್ತು ಬೋಳು ಕೈಯ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಲೀವ್‌ಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಟೀ ಶರ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕಟ್ಟುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಡುಬಣ್ಣಕವುಗಳನ್ನು ಮುಳುಗಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಶಾಪರ್‌ಸ್ಟಾಪ್ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮೇಕರ್ ಮುನೀಶ್ ಕೇಲ್ಸಿಕರ್ ಪ್ರಕಾರ ಬಹುಪಾಲು ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂದರೆ ಬಟ್ಟೆಯೆಂಬ ಮನೋಭಾವವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ಹಿಡಿತ ಮುಖ್ಯ. ದೊಗಳೆಯೆಲ್ಲ ಈಗ ಓಬಿರಾಯನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಿದೆ. ಸರಳ ಹೂವಿನ ಚಿತ್ರ ಮುದ್ರಿತ ಬಟ್ಟೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಮೇಲುಪರದೆ ಹೊದಿಸಿದಂಥ ರಚನೆ, ಭುಜದಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಇಳಿಬಿಡುವಂಥ ರಚನೆಯ ಉಡುಗೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಮೇಲು ಕುರ್ತಾಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

"ಮೊಣಗಂಟಿಗೆ, ತೋಳಿಗೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟಂಥ ಪರದೆಯ ಹೊದಿಕೆಯ ಹೊಲಿಗೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿವೆ''. ಇದು ಫ್ಯಾಷನಿಸ್ಟ್ ಪೂಜೇ ಉವಾಚ. ಇಂದು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂಬುದು ಕುಲದರ್ಜೆಗನ್ವಯಿಸಿದಂತಿಲ್ಲ. ನೋಡಲು ಚೆಂದ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಅದು ಅವರ ಮೈಯೇರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸುವಂತಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರೇ ಅಧಿಕ.

ಅಳತೆಯಿಲ್ಲದ, ವಿಪರೀತಾರ್ಥದ ಉಡುಗೆಗಳೆಲ್ಲ ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಿವೆ.

ಫ್ಯಾಷನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೈಲ್ ಎಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಒಪ್ಪಿ ಆಡಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಫ್ಯಾಷನ್. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಯಾರೂ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಂದ ಸಾಲ ತರಲಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಬೋಳು ತಲೆಯಾದರೂ ಸರಿ, ನಿಮಗಿದು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಅನಿಸಿದ್ದೇ ಫ್ಯಾಷನ್ನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾತಿ ತೇಜ್ವಾನಿ.

20ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜೀನತ್ ಅಮಾನ್ ಸ್ಟೈಲ್, ರಾಜೇಶ್ ಖನ್ನಾ ಶೈಲಿ, ದೇವಾನಂದ್ ನಿಲುವು ಎಂದೆಲ್ಲ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಡಿಜೈನರ್ ಹಾಗೂ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಯುವಜನಾಂಗವೇ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೈಲ್. ನಿರ್ಮಾಪಕರು ಯುವಜನಾಂಗವು ಫ್ಯಾಷನ್ ಡಿಜೈನರ್‌ಗಳು ಇಂಥದ್ದೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ಯಾಷನ್

ಒಳಕ್ಕೆ

- ರಂಗುಗೊಳಿಸಿದ ಟೀ ಶರ್ಟ್, ಮಿನಿ ಸ್ಕರ್ಟ್.
- ಕಿಮಾನೋವಿದ್ದ ಮೇಲಂಗಿ.
- ಟೈ ಮತ್ತು ಚುಕ್ಕಿ, ಘನ ಅಚ್ಚಿನ ಕುರ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಕರ್ಟ್‌ಗಳು.
- ಸ್ಪಗೆಟಿ (ಶಾವಿಗೆ ತುರಾಯಿ) ಟಾಪ್‌ಗಳು, ಕುಣಿಕೆ ಅಂಗಿಗಳು.
- ಭಾರೀ ಜರತಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಡೆನಿಮಾ (ಬಟ್ಟೆಯ) ಮೇಲಂಗಿ, ಪ್ಯಾಂಟು.

ಹೊರಕ್ಕೆ

- ಒರಟು ಮೇಲಂಗಿಗಳು (ಪೀಸೆಂಟ್ ಟಾಪ್ಸ್).
- ಕಾಲು ಮುಚ್ಚುವ ಪ್ಯಾಂಟು.
- ಮಾಸಿದ ಜೀನ್ಸ್, ನೆರಿಗೆ ಅಂಚಿನ ವೈಯಾರದ ಟಾಪ್‌ಗಳು.
- ನಿಡಿದಾಗಿಸಿದ, ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸಿದ ಪ್ಯಾಂಟುಗಳು. ■

ಸೈಜ್ ಝೀರೋದಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಮನೆ



ಕರೀನಾ ಕಪೂರ್

> ಕರಿನಾ ಕಪೂರ್ ಸೈಜ್ ಝೀರೋದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ರೋಮಾಂಚನ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದರು.

ಸೈಜ್ ಝೀರೋ. ಯುವತಿಯರ ತುದಿ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಸರಿದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಯುವತಿಯರು ಸೈಜ್ ಝೀರೋದತ್ತ ವಾಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಾಲಿವುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೆಸರು ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದೆ. ಕರಿನಾ ಕಪೂರ್ ಸೈಜ್ ಝೀರೋದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ರೋಮಾಂಚನ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದರು.

ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಎಂದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಉಡುಗೆ ಅಳತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಉಡುಗೆಯ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸೈಜ್ 4, ಯುರೋಪ್‌ನ ಸೈಜ್ 32, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಸೈಜ್ 4 ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಸೈಜ್ 21ಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಮತ್ತು ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಝೀರೋ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಬ್ರಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೈಲ್‌ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಗಾತ್ರ, 30:22: 32ರಿಂದ 33:25: 35ರ ಅನುಪಾತದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೈಜ್ ಝೀರೋವನ್ನು ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ) ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಹಿಂದೆ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮ್ಯಾಡ್ರಿಡ್ ಫ್ಯಾಷನ್ ವೀಕ್ ಸಪ್ತಾಹದಲ್ಲಿ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಶರೀರದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಮಾಡೆಲ್‌ನ ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ) ಮಾತ್ರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಆಯೋಜಕರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲ ಫ್ಯಾಷನ್ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅದಲ್ಲ. ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಪದವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂರನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಪದ ಇರಲೇಬೇಕು. ಮನೋರಂಜನೆ ಲೋಕದ ತಾರೆಗಳು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು ಅಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕರೀನಾ ಕಪೂರ್ ಇದೇ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದು ವಿವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಸಿತ್ತು.

'ತಷನ್' ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕರೀನಾ ಕಪೂರ್ ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಆತಂಕಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಫಿಗರ್ (ದೇಹ ಗಾತ್ರ) ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕರೀನಾ ಕಪೂರ್ ಸಹ ಇಂಥ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಬೇಡಿಕೆ ಕುದುರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ಕರೀನಾ ಕಪೂರ್ ತೂಕ ಇಳಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಫ್ಯಾಷನ್ ತಜ್ಞರ ಅಂಬೋಣ. ಫ್ಯಾಷನ್ ವಿನ್ಯಾಸಕ ಮನೀಷ್ ಮಲ್ಹೋತ್ರ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಲಿವುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ನಟ ನಟಿಯರಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ಪಿರ್ರೆಗಳಿರಬೇಕು ಎಂದು ಮಲ್ಹೋತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಸೊಂಟವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಲ್ಹೋತ್ರ ಅವರ ಅಂಬೋಣ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೊಂಟ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪಿರ್ರೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೊಂಟದೊಂದಿಗೆ ಇಡೀ ಶರೀರವೂ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಫ್ಯಾಷನ್ ವಿನ್ಯಾಸಕ ನಕಿಶಾ ತಾವಡೆ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಿರುವುದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಹುಡುಗಿಯರು ಒಂದೋ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅದೃಶ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಇದ್ದೂ ಇಲ್ಲದಂತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಾವಡೆ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೈಜ್ ಝೀರೋಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಇಬ್ಬರು ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳ ಹೆಸರು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷ್ ಮತ್ತು ಬೆಬೊ ಆ ಹೆಸರುಗಳು. ಪೋಷ್ ಎಂಬಾಕೆಗಂತೂ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಮಸಾಲೆ (ಸ್ಕೆಲಿಟಲ್ ಸ್ಪೈಸ್) ಎಂದೇ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು ಇಡಲಾಗಿದೆ. ರಂಬೆಯಾಕಾರದ ಶರೀರ ಈ ಅನ್ವರ್ಥ ನಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಪೋಷ್ ಮತ್ತು

ಬೆಬೊ ಇಬ್ಬರೂ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತರುಣಿಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಲಿವುಡ್ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಬೊ ಅವರಂಥ ಸಣಕಲು ಶರೀರದ ಹಿರೋಯಿನ್ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೂ ಅಂಥ ನಾಯಕಿಯನ್ನು ಬಯಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬೆಬೊ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ವಕ್ರಗಳೇ ಇಲ್ಲ.

ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಆಗಲು ತೂಕವನ್ನು ಬಹಳ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರ. ಅದೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದೆಡೆ ಆಫ್ರಿಕದ ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಸೈಜ್ ಝೀರೋದ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೋಕ ಇದನ್ನು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ.

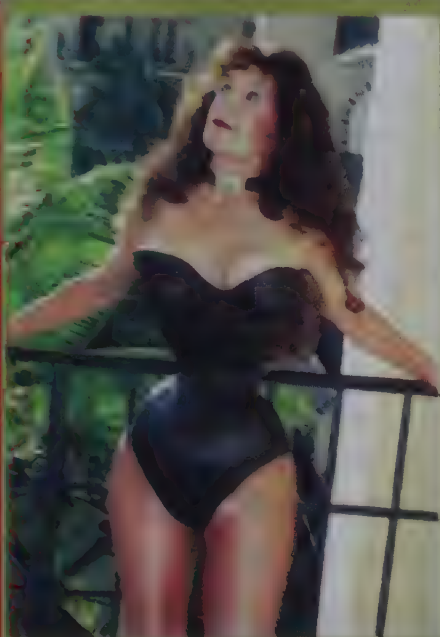
ಸೈಜ್ ಝೀರೋದ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಿಳೆಯರ ಸೊಂಟ ಕೇವಲ 23 ಇಂಚುಗಳಿರಬೇಕು. ಸರಾಸರಿ ಎಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯ ಸೊಂಟದ ಅಳತೆ ಇದು. ಹೀಗೆ ಸೊಂಟದ ಅಳತೆ ತಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಕರಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅಂಶಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿನ ಹಲವು ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಜ್ ಝೀರೊ ಉಡುಪುಗಳು ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹೋಟೆಲೊಂದು ಸೈಜ್ ಝೀರೋ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಆಹಾರ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾಯಶ: ಏನೂ ತಿನ್ನಲಾರರು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಇದ್ದಿರಬಹುದು! ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಆದರೆ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಫ್ಯಾಷನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್, ರೆಂಬೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆ ಹೊದ್ದಂತೆ ಇರುವ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಪಡೆಯದಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಕಾರರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂಥ ಕ್ರಮ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕಂಡು ಆತ/ ಆಕೆಗೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಎಂಬ ಆರೋಪ ಕೇಳಿ ಬಂತು.

18ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಿಎಂಐ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಒಕ್ಕೂಟ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರು (ಅಂಡರ್ ವೇಯ್ಟ್) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳ ಸರಾಸರಿ ಬಿಎಂಐ ಕೇವಲ 16 ಮಾತ್ರ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಸೊಂಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಾರಿ



ಈಕೆಯ ಹೆಸರು ಕ್ಯಾಥೆ ಜಂಗ್. ಇವಳ ಸೊಂಟದ ಅಳತೆ ಕೇವಲ 15 ಅಂಗುಲಗಳು (38 ಸೆಂ.ಮೀ.). ಅಂದರೆ ಅವರ್ ಗ್ಲಾಸ್ ನಡುವಿನಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣದು. ಆಕೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಗಿ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ತನ್ನ ಸೊಂಟವನ್ನು ಅತಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. 2007 ಎಡಿಷನ್‌ನ ಗಿನ್ನಿಸ್ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವಳ ಹೆಸರಿದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಸೊಂಟದ ಮಹಿಳೆ ಎಂದು ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಾ ಮುಂಚೆ ಎಥೆಲ್ ಗ್ರ್ಯಾಂಜರ್ ಎಂಬುವರು ಕೇವಲ 13 ಅಂಗುಲಗಳ ಸೊಂಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು.

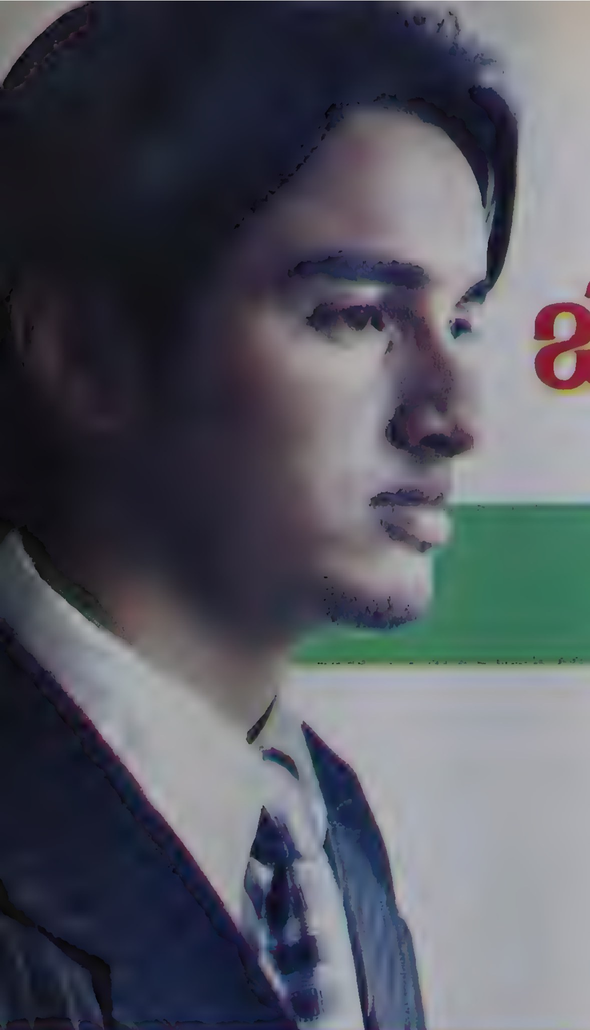
ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಫೆಬ್ರುವರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರು ಮಾರ್ಜಾಲ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಪ್ರಾಯೋಜನಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ 1.03 ಲಕ್ಷ ಪೌಂಡ್ ನೆರವನ್ನು ವಾಪಸ್ ಪಡೆಯುವುದಾಗಿ ಲಂಡನ್ ಮೇಯರ್ ಸಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದರು.

ಉರುಗ್ವೆಯ ಮಾಡೆಲ್ ಲೂಸೆಲ್ ರಾಮೋಸ್ ಎಂಬಾಕೆ ಕಡಿಮೆ ಬಿಎಂಐಯಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಡ್ರಿಡ್ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 18ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಿಎಂಐ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಷೇಧ ಹೇರಲಾಗಿತ್ತು. ರಾಮೋಸ್ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರದರ್ಶನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರದರ್ಶನ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿರುವಂತೆಯೇ ಉಪವಾಸ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆಗಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಮೋಸ್ ಮೃತಪಟ್ಟರೆ, ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ಅನಾ ಕರೋಲಿನಾ ರೆಸ್ಟನ್ ಎಂಬಾಕೆ ಮೃತಪಟ್ಟರು. ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಕೇವಲ ಸೇಬು ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇವಿಸಿದ್ದು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ನರಪೇತಲ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಆರೋಪ ಇದೆ. ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕುವುದರಿಂದ ಸಾವು ಎಂದಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಡಯೆಟ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಯೋಮಾನದ ಬಾಲಕಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಿನ್ನೆಸೊಟ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ 19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನವರ ಪೈಕಿ ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಡಯೆಟ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.62ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಡಯೆಟ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 22ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೇ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು, ದಢೂತಿಯರಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ■



ಕೂದಲು ಬೇಗ ಬೆಳ್ಳಗಾಗದೆ ತಡೆಯಲು ಕಾಳಜಿ

ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಬಂದವರಿಗೆ ತಾವು ಮುದುಕರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಕೂದಲು ನರೆತರೆ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯರಾದಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಅವರು ಬಹಳ ನಾಚಿಕೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೂದಲು ಯಾವಾಗ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಅದು ಯಾವ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು, ಬೇರೆಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿಚಾರ.

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ 23ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಕೂದಲು ನರೆಯಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಇದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

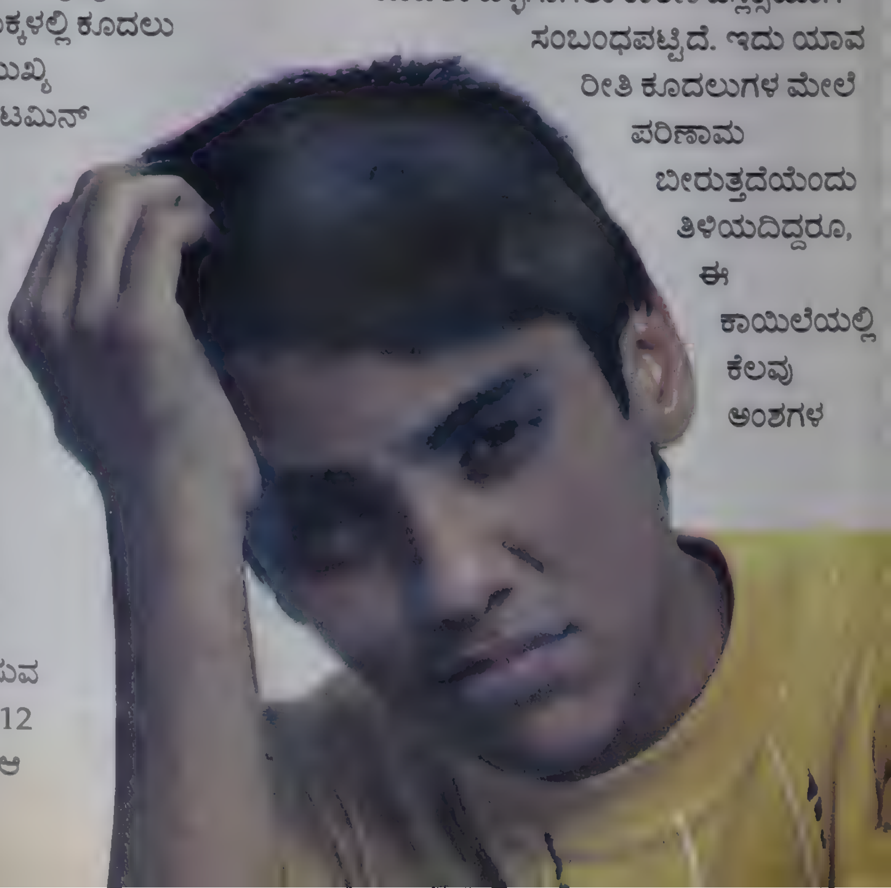
ಭಾರತೀಯರು ಕೂದಲು ಬೇಗ ನರೆಯುವುದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಶುರುವಾದಾಗ ಅಥವಾ 50 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾದಾಗ. ಕೂದಲು ನರೆಯಲು ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಅದರ ಗತಿ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 8 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೇ ಕೂದಲು ನರೆಯಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಿಳಿಕೂದಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮೆಲನೊಸೈಟ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟ್(ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬರುವುದು ಇದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ) ನಿರ್ಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟ್ ಸಮತೋಲನಕಾರಕಗಳೇ ಮೆಲನೋಸೈಟ್ಸ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು. ಮೊದಲು ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ, ಕಿವಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ತಲೆಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನ ಕೂದಲು ನರೆಯಲು ಕಾರಣಗಳು

ಅವಧಿಗೂ ಮೊದಲು ಕೂದಲು ನರೆಯುವುದು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಕೇತ. ವಂಶವಾಹಿ ಕಾರಣ ಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದೋ ಅಡಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯಿಸಂ, ಹೈಪೋ ಥೈರಾಯಿಸಂ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಅನಿಮಿಯಾ (ಇದರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಳಲಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎದೆನೋವು) ಕೂಡ ಸೇರಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ನರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಕೊರತೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಮಾಂಸ,ಮೀನು ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ತಿನ್ನದಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಬಿ12 ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೆಲ್‌ಗಳ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್ ಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್‌ಗಳಾದ ವಿಟಲಿಗೊ ಲ್ಯುಕೋಡರ್ಮ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಕುರುಹು ಕೂಡ ಕೂದಲಿನ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೊಗ್ಟ್ ಕೊಯ್‌ನಗಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ವೈರಲ್ ಜ್ವರದ ನಂತರ ಅಂಕುರಿಸುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂಟಿಬಾಡೀಸ್ ದುರಾದೃಷ್ಟಾವಶಾತ್ ಮೆಲನೊಸೈಟ್ಸ್ ಮೇಲೂ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಿ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಕಾರಣ ಡಿಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಯಾವ ರೀತಿ ಕೂದಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ



ನಿರ್ಮಾಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಮ ಕೂಪಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವಂಶವಾಹಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೋಗಿಗಳ ಕೂದಲು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ನರ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮತ್ತು ಹಟ್‌ಕಿಸನ್‌ಗಿಲ್ಪರ್ಡ್‌ನಂತಹ ಎರಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವರ್ನರ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಆರಂಭದ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಓಟೋಸೋಮಲ್ ರೆಸೆಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಆಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು 8ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳೂ ಕಾರಣ!

ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳು, ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಜೊತೆ ಇತರ ಪೂರಕಾಂಶಗಳು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಕೂದಲು ನರೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಕೂದಲು ಬೇಗ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು.ಆದಾಗ್ಯೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಶೋಧನಕಾರರು ಇದಕ್ಕೆ ನೇರ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ.

ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆಯೂ ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆಯಿಂದ ರೋಮಕೂಪಗಳು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಡ್ರೈಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಹೇರ್ ಡೈ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಹಳ ದಿನದಿಂದ ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವು, ಸೈನೋಸೈಟ್ಸ್, ಅನಿಮಿಯ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತೈಲಗಳು, ಶಾಂಪೂ, ಸಾಬೂನುಗಳಿಗೆ ಬೆರೆಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳು ಕೂಡ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರ

ಪ್ಯಾಂಟೊಥೆನಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಅಯ್ನೊಸಿಟಾಲ್, ಪೈರಾ ಎಮಿಈಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12- ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.

ಕಬ್ಬಿಣ- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಅಂಜೂರ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.

ಕಾಪರ್- ಬೀನ್ಸ್, ಬಾದಾಮಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಈಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

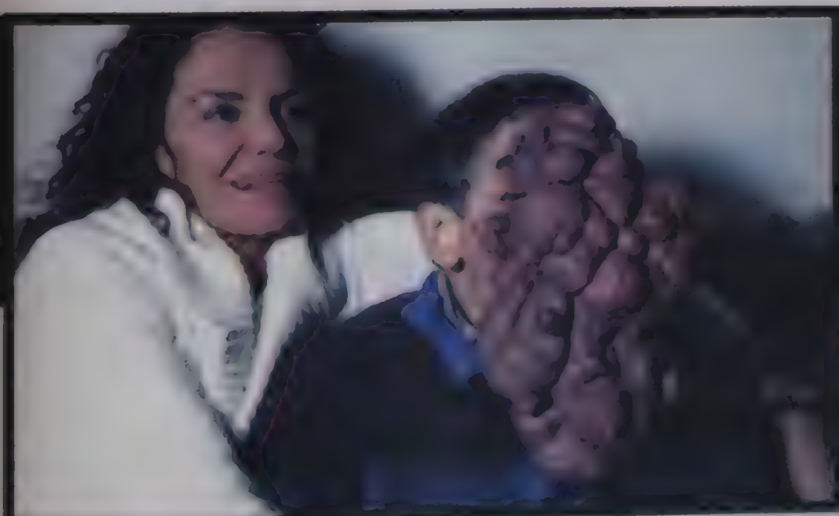
ಅಯೊಡಿನ್- ಮೀನು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಅಯೊಡಿನ್ ಉಪ್ಪು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

ವಿಟಮಿನ್ ಎ- ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮಾವು, ಪರಂಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ.

ವಿಟಮಿನ್ ಇ- ಬಾದಾಮಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ರೋಟ್ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.

ಐರನ್, ಫಾಸ್ಫೋರಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ, ಸಿ- ಇವು ಕರಿಬೇವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕರಿಬೇವು ಚಟ್ನಿ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ -ಮೂಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ 8ರಿಂದ 10 ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಗೂ ಜ್ಯೂಸ್, ಎಳನೀರಿನಂತಹ ನೀರಿನಾಂಶ ಪದಾರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ 34 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.



ಅತಿ ಭಯಂಕರ ಗಂತಿಗಳು

ಜೋಸ್ ಮುಖವೇ ಇಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡರಿಯದಂಥ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಗಡ್ಡೆ (ಗಂತಿ) ಜೋಸ್ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ಪೋರ್ಚುಗಲ್‌ನ 51 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಜೋಸ್‌ಗೆ ತಕ್ಷಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಆತ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಸಾಯುವ ಅಪಾಯವಿತ್ತು. ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾದ ಜೋಸ್ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಗಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಒಂದು ಕಣ್ಣನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನ ಮುಖಲಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಗಂತಿ ಅವನ ಮುಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಿ ಆತನ ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ ಮತ್ತು ದವಡೆಯನ್ನು ಊದಿಸಿತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ.

ಜೋಸ್ 11ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವನಾಗಿದ್ದಾಗ 15 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಇದ್ದ ಗಂತಿ ನೋಡಲು ಹುಟ್ಟು ಕಲೆಯಂತೆ ಕಂಡಿತ್ತು. ಆನಂತರ ಇದು ಅವನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವನಿಗೆ 16 ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಶುರುವಾಯಿತು. ಜೋಸ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಗಂತಿಯ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿದ. ಆದರೆ ಅವನ ತಾಯಿ ಧಾರ್ಮಿಕಳಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮಗನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ರಕ್ತ ಸೇರಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೋಸ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮತವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಯಿತು. ನಂತರ ಯಾವ ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಶನ್ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಗಂತಿಯ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ವೈದ್ಯರು ಬೇರೆ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.



ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. 'ಆಡು ಮುಟ್ಟದ ಗಿಡವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇಲ್ಲದ ಮನೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯೀಗ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ನಿರೋಧಕತೆಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ಉಪಾಯಗಳು

ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹಲವರಿಗೆ ನವೆ ತುರಿಕೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಧೂಳು ಮುಂತಾದ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರ ಮೇರೆಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ. (Prevention is better than cure) ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ತಜ್ಞರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರೆಲ್ಲರ ಒಮ್ಮತದ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

'ಯಾವುದೇ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಬಹುಶಃ ಅನುವಂಶಿಕತೆ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜಿ ತಾತ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಮಗುವಿಗೆ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು ಮತ್ತು ಅದು ಬಂದಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು, ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಕೊಡಿಸಬಹುದು ಬನ್ನಿ ನೋಡೋಣ.

ಈ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಜನನ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಜನನ ನಂತರ ವೆಂಬುದಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಜನನ ಪೂರ್ವ ಕ್ರಮಗಳು
(ಜನಿಸುವ ಮುನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು)

1. ಯಾವ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ -ಇ ಕೊರತೆಯಿದೆಯೋ, ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಗ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಹೂವಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಸನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಒಣಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರುತ್ತದೆ.

2. ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ (ಉದಾ- ಕಡಲೆಕಾಯಿ) ತಿಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿ ಅವರ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೂ ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ನೀವು ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

3. ಧೂಮಪಾನವು ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಕರವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ.

4. ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವೈರಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಮಗುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಎಕ್ಸಿಮಾದಂತಹ ತೊಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

5. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಜನಿಸುವ ತಿಂಗಳ ಹವಾಮಾನವೂ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು. ವಸಂತ ಮಾಸದ ನಂತರವಾದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ. ವಸಂತ ಮಾಸವಿದ್ದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಶಕ್ತರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಬಲು ಬೇಗನೇ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಜನನದ ನಂತರ ಕ್ರಮಗಳು

6. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಜನಿಸಿದ 17 ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರ (ಸಾಲಿಡ್ ಫುಡ್) ನೀಡುತ್ತೀರಿ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅದು

ಎಕ್ಸಿಮಾದಂತಹ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರ ಅನಿಸಿಕೆ.

7. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಮಗು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

8. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಯ ಹಾಲೇ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಾಳೋ ಅಂತಹ ಮಗು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೀಪೆಲ್, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಯಾವ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬರಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಗ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

9. ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ನೀಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ (ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ) ದೇಹ ಪ್ರತಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಬಲ ಆಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

10. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇವು ಫರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಟದ ಗೊಂಬೆ ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ.

11. ನೀವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಪ್, ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಗೂ ಪೌಡರ್ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಗ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುತ್ತದೆ.

12. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯೂ ಬೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ■



ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ಮನೆಯೊಳಗಿದ್ದರೆ?

ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಸರಿ. ಅವರನ್ನು ಅತಿ ಅವಲಂಬಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಒಬ್ಬರು ಇದ್ದರೆ ಮನೆಯಿಡೀ ಗೊಂದಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಶಾಂತ ರೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ

ಮಲಗಲು ಹೋಗಿ, ಮಲಗಲು ಹೋಗಿ, ಹೋಗಿ ಮಲಗಿ ಎಂದು ಕಾಯಿಲೆಯವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ಓಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾದವರು ಎದುರು ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಯಾರೊಡನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರನ್ನು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.

ಭಯ ಬೀಳಿಸಬೇಡಿ

ನನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ಕಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದವರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಏನು ಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆಮೇಲೆ ಅದು ತಯಾರಾಗಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾದಿರುವುದು ಎರಡೂ ರೋಗಿಗೆ ಅಸಹನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ, ತಾಜಾ ತಯಾರಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ದರೆ ಅವರಿಗೇ ಒಂದು ಆಸೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಎಂದರೆ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ರೋಗಿಯೆದುರು ಇಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ಭಯ ಬೀಳಿಸಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡಿ. ಅವರು ತಿಂದು, ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾ ಎಂದು ಅವರೇ ಕೇಳಲಿ.

ತೂಕದ ಆಪತ್ತು

ವಯಸ್ಸಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿಢೀರನೆ ಕೆಲವರು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರ ರೋಗವೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತ ಮುಖಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರವು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವುದಾಗಿರಬೇಕು. ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಕೊಡಲೇ ಬೇಡಿ.

ಅತಿ ಆಸರೆ ಬೇಡ

ಯಾವಾಗಲೂ ರೋಗಿಯನ್ನೂ ಅತಿ ಆಸರೆ ನೀಡಿ ಆಧರಿಸಿ ಹಿಡಿದಿಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೇ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

ಅವರ ಯೋಚನೆ ಏನು ?

ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನೂ ಈಡುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಕೇಳಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಜಾರಾದೀತು ಎಂದು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕದಿರಬೇಡಿ. ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮರುಗುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಎಚ್ಚರ

ಅದೆಲ್ಲ ಸರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಸಮಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿರಿ. ಸಿನಿಮಾ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ■



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮುಂದೂಡಿ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವಂತೆ, ಯೌವನದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜಾರಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉತ್ತಮ ವಂಶವಾಹಿ ಜೀನ್‌ಗಳು, ಸದಭಿರುಚಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಭಾರತೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಯೌವನದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊರಳುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಹಳ ಆಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಡಿ ಯೌವನ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತವಕ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಹತ್ವವಾಗಿದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು, ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಹಾಯಿಸಿ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಲೆ ತೆಗೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಕಾಂತಿ ಕೊಡುವ ಕಸರತ್ತು, ಇತ್ಯಾದಿ ಜನರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿ ಬಂದಿವೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೂ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬಹಳ ಸರಳ, ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಾರ್ಹ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೈಗೆಟಕುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಎಂದಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುವ ಮೊದಲು ಅನುಭವ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಈಗ 'ಬೊಟೊಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ದವಡೆಯನ್ನು ಬೇಕಾದ ಆಕೃತಿಗೆ ಸಡಿಲಿಸಬಹುದು, ಮುಖ ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಂತೆ ದವಡೆಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಬಹುದು, ಜೀವ ತಿನ್ನುವ ತಲೆನೋವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹರಿದು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು, ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಮಾಯ ಮಾಡಿ ಮುಖ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಕೊರಳ ಉದ್ದವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ! ಒಬ್ಬ ನಿಪುಣ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಸಾಕು.

ವೃದ್ಧರಾಗುವುದೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ಕಂಗಳ ಹೊಳಪು ಮಾಸುತ್ತದೆ, ಕೆನ್ನೆ ಗುಳಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ಬಾಯಿ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲೆಲ್ಲ ಚರ್ಮವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಾನುಕಾಲದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸೋತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಕೆನ್ನೆಗಳು, ಕಂಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ತುಟಿಗಳೂ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರಬಹುದು, ಕೂದಲಿರಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೇಶ ಕೃಷಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ವಿಗ್ ಬಳಸಿ ಮತ್ತೆ ಹುರುಪು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೇ ಅಲ್ಲ. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು ಬಹಳ ಬೇಗ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬರುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊರತು, ಮನಸ್ಸಿಗಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯ ಕೆಡುವುದು ಶರೀರದ್ದೇ ಹೊರತು ಭಾವನೆಗಳದ್ದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಒಂದು ಫ್ರಿಜ್ ಇದ್ದಂತೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಪಾಸ್ತಾ, ಬ್ರೆಡ್, ಪೇಸ್ತ್ರಿ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಇಡಿ. ಬಾರ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಇದು ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹುರುಳಿ ಮತ್ತು ಅವರೆ ಬೀಜಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಕ್ಷಾರ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೇಬು, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇದೆ. ಅವು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮುಂದೆ. ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಪ್ರಮಾಣ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೊದಲ ಸತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಹಸಿರು ಚಹಾ ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಮಂದಿಗೆ ಅಪಥ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚರ್ಮ ಜೋಲು ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅನಿವಾರ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು

ನಿಮಿಷವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಯೋಗವನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ.

ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರಿ. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಹರವು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಶಬ್ದಕೋಶದಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ.

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ, ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೈಯೊಡ್ಡಬೇಡಿ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸಿ.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಧೂಮಪಾನ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಕೆಟ್ಟದಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಬಹಳ ಬೇಗ ವೃದ್ಧನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು (ಎಚ್‌ಜಿಎಚ್) ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ವಿನ್ಯಾಸ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗುರು ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೆವೆಸ್ ಸೆಂಟ್ ಲಾರೆಂಟ್ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದರು: ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೇಕಪ್ ಅಂದರೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾವೋದ್ದೀಪನ. ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಆತನ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿರುವ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಭ್ರಾಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಮಾಜ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಋತುಗಳು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವೂ ಜೀವಿಸಬೇಕು.

ಮುಂದೆಯೂ ಹಬ್ಬಗಳ ಸಾಲು ಸಾಲೇ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚರ್ಮದ ಛಾಯೆ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ವಿನ್ಯಾಸಕಾರರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ■

60 ವರ್ಷ ವೃದ್ಧೆಯ ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ

ಈಕೆಯ ವಯಸ್ಸು 60 ವರ್ಷ. ಇಂಥ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಈಕೆ ತನ್ನ 650 ಸಿ.ಸಿ. ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬಂಟಿಗಳಾಗಿ ಯೂರೋಪ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದವರೆಗೆ ಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈಕೆಯ ಸಾಹಸಗಾಥೆ ಇಂದಿನ ಹದಿಹರೆಯವರನ್ನು ನಾಚಿಸಿದೆ. ಬನ್ನಿ, ಈ ಮಹಿಳಾ ಸಾಹಸಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಈಕೆ ಹೆಸರು ಲಿಂಡಾ ಬೂತರ್‌ಸ್ಟೋನ್ ಚಿಕ್. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಪ್ರಜೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಲಿಂಡಾ ಅದುವರೆವಿಗೂ 37,000 ಕಿ.ಮೀ.ರಷ್ಟು ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದ್ದರು. ಕರೀ ಬಣ್ಣದ ಸಲ್ವಾರ್ ಕಮೀಜ್ ಧರಿಸಿದ್ದ ಲಿಂಡಾ, ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಅಜ್ಜಿ ತರಹ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈಕೆ ಇಂಥ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿದ್ದಾರಾ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ.

ಲಿಂಡಾ ಅವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಹಸ ಹೊಸತೇನಲ್ಲ. 1960ರಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಇಂಥ ಪ್ರಯಾಣ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. 1967ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ 500 ಸಿ.ಸಿ. ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್‌ನಿಂದ ಮಾಸ್ಕೋಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇದಲ್ಲದೆ 1957 **BMW** 500 ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡವನ್ನು ಕೂಡ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈಕೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರೂ ಕೂಡ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಕೈಗೊಂಡ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಈಗಿನದು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯಾಣ. ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ್ದು ಇದೇ ಮೊದಲು.

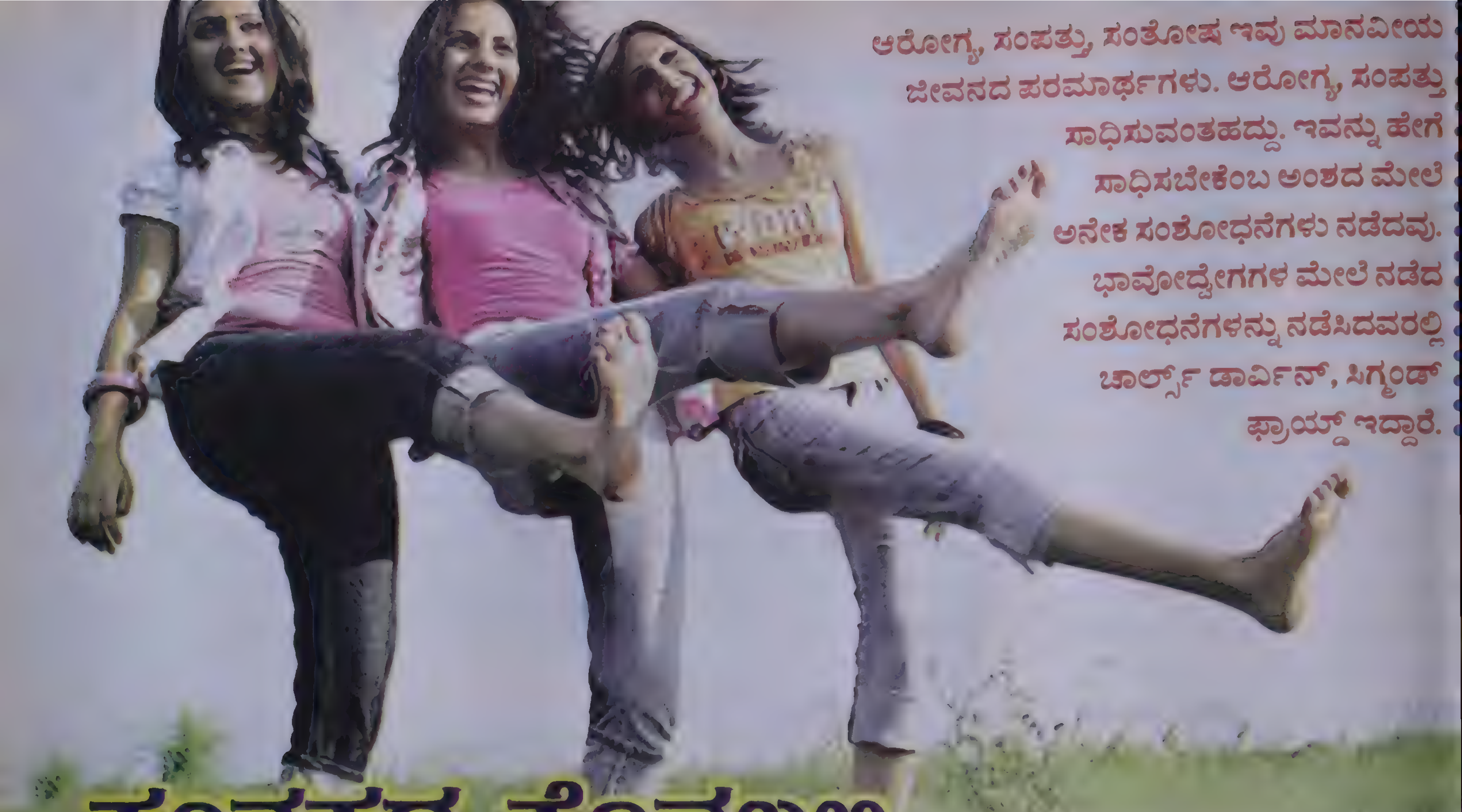
ಲಿಂಡಾ ಅವರ ಬೈಕ್ ಪ್ರಯಾಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು ಸ್ಪೇನ್‌ನ ಜೀಬ್ರಾಲ್ಟರ್ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ. ಆಕೆ ತನ್ನ 650 ಸಿ.ಸಿ. ಸುಜುಕಿ ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮೂರು ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಮಾನು ಸರಂಜಾಮುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೊರಟು ಯೂರೋಪ್, ಟರ್ಕಿ, ಇರಾನ್ ಮತ್ತು ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಭಾರತ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಗೆ ಏಷ್ಯಾ ಪ್ರಯಾಣ ಬಹು ಇಷ್ಟವಾಯಿತಂತೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿಯ ಜನ ಸ್ನೇಹಪರರು. ಇರಾನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಅಪರಿಚಿತರು ಆಕೆಯ ಹೊಟೆಲ್ ಬಿಲ್‌ನ್ನು ತಾವೇ ಪಾವತಿಸಿ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರಂತೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಅಪರಿಚಿತರು ಆಕೆಯ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಲಾಡ್ಜಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ದೇಶದ ಜನ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶದ ಜನರ ಜೊತೆಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಲಿಂಡಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇರಾಕ್‌ನಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವಾಗ ಒಂಟಿ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದು ಗಂಡಾಂತರವಲ್ಲವೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಇತರರ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಹೊತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು ಅವರಿಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲವಂತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ಇತ್ತಂತೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೇಶಗಳನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಸುತ್ತಿದ ಅನುಭವ ಇದ್ದುದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವೆಂದಿನಿಸಿಲ್ಲವಂತೆ. ಯಾವ ದೇಶಕ್ಕಾದರೂ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಲು ಅವರಿಗೆ ವೀಸಾ ಇದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕುತೂಹಲ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಪ್ರಯಾಣದ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚವೆಲ್ಲ ಲಿಂಡ್ ಅವರ ಸ್ವಯಂ ಉಳಿತಾಯದ ಹಣದಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆಯಂತೆ.

ಈಕೆಯ ಈ ಸಾಹಸದ ಹಿಂದಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗಿಂತ ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯಾಣವೇ ಅತ್ಯಂತ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಬಿರುದುಗಳೇನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿದಿಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಆಸೆಯಿಲ್ಲವಂತೆ. ಇವರು ಯಾವ ಸ್ಪಾನ್ಸರ್‌ಷಿಪ್ಸ್ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದೇ ಖುಷಿ.

ಲಿಂಡಾ ಅವರು ಭೂಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರ, ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈಕೆ ಟೀಚರ್. ಈಕೆಗೆ ಗಿಟಾರ್ ನುಡಿಸುವುದು ಇಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಂಗಸರು ಇಂಥ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅವರು ಧೈರ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂಘ, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕೂಡ ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ ಎಂದು ಲಿಂಡಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯಾಣದಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗಲಿಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಆಕೆ, ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ವಯಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಈಗಲೂ ಅವರು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅಂಥ ಕಾಲ ಬಂದಾಗ ನೋಡೋಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲಿಂಡಾ.

ಲಿಂಡಾ ಅವರ ಬೈಕ್ ಪ್ರಯಾಣ ಕೆಲವು ಚಾರಿಟೀಸ್‌ಗೂ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆಯಂತೆ. ಇಂಥ ಸಾಹಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು, ಸಂತೋಷ ಇವು ಮಾನವೀಯ ಜೀವನದ ಪರಮಾರ್ಥಗಳು. ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು ಸಾಧಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದವು. ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದವರಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್, ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಇದ್ದಾರೆ.

ಸಂತಸದ ಹೊನಲಲ್ಲಿ ನಕ್ಕು ನಲಿಯುತಾ..

ಸಂತೋಷವೇ ಅರ್ಧ ಬಲ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರೆವು. ಸುಸ್ತಾಗಿ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶಾಜೀವಿಗಳಾಗಿ, ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆತು, ಎಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಎದೆಗುಂದದೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂತೋಷವೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರೆಂದು ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವವರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಐದರಿಂದ ಒಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಕಳೆಯುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಗುತ್ತಾ ಜೀವಿಸಲು ಎಷ್ಟೋ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಂತೋಷ, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿರಬಹುದು.
ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದಾದರೆ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

- ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಗಾಢ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಗುರಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಳಲಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬೇಗ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂತೋಷ ಎಂದರೆ

❖ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಗತ್ಯ ನೆರವೇರುವುದೇ ಸಂತೋಷ.

❖ ಮೊದಲು ಭೌತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ನೆರವೇರಬೇಕು. ಅವು ಆಹಾರ, ನೀರು, ಸೆಕ್ಸ್, ನಿದ್ದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

❖ದೇಹ ಭದ್ರತೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಭದ್ರತೆ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮೊದಲಾದವು.

❖ ಗೌರವ, ಆದರಣೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಗೆಲುವಿಗೆ ಗುರ್ತಿಸುವಿಕೆ, ಆತ್ಮಗೌರವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಭಾವನೆಗಳು.

❖ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುವ ಶಕ್ತಿ ಸಂತೋಷಕ್ಕಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

❖ ಜೀವನ ಲಕ್ಷ್ಯ, ವಿಜಯ ಸಾಧನೆ, ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ 'ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಸಂತೋಷ', ಅಂದರೆ ಅದು ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿ ಬರುವುದಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಿಗುವುದೇ ಸಂತೋಷ.

ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು, ಸಂತೋಷ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಪರಮಾರ್ಥಗಳು. ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು ಸಾಧಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಂಶದಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದವು. ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದವರಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್, ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು, ಮೆದುಳು, ನರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂಗಗಳ ಕೆಲಸದ ವಿಧಾನದ ನಡುವೆ

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೂಡ ದೃಢೀಕರಿಸಿದರು.

1950ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಿತರು 'ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಸಂತೋಷ ಕೇಂದ್ರ'ವನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಸಂತೋಷ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ಅತ್ಯಧಿಕ ಇಲಿಗಳು ಸಂತೋಷ ಹೊಂದಿದಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿದವು.



ಪರಿಣಿತರು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿದ್ದೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಆನಂದಕರ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವನ ಮೆದುಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನ, ಪಡಿಸಿದಾಗ ಕೂಡ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸ, ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಿಹೋಗುವುದು, ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು, ಕೇಕೆ ಹಾಕುವುದು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಅನುಕೂಲ ಸ್ಪಂದನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರ ನಾಡಿಮಂಡಲ ಎಂದು 1970ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್‌ನ್ನು (ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಮಲು ಬರಿಸುವ ರಾಸಾಯನಗಳು) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಈ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್‌ನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಒಪೆಯೆಟ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್ಸ್‌ಗಳು(ಗ್ರಾಹಕ ಸಾಧನಗಳು) ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ಇವೆ.

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಮೆದುಳಿನ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್‌ನೊಳಗಿನ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವು ನಮ್ಮ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೇ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಪರ್ಶ, ಹಾಡು ಹೇಳುವುದು, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸೆಕ್ಸ್ ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ದೆಯಂತಹವು ಸಂತೋಷಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್‌ನ್ನು ಉತ್ತೇಜಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತವೆಯೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರೆಲ್ಲ ಗುರ್ತಿಸಿದರು. ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿದರೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಿಪುಣರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಅಧಿಕ ಸಂತೋಷ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಹಾಸ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಹಾಯಾಗಿ ನಗಿಸಿ ಉತ್ತೇಜಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು: .ಸ್ಥಳಗಳು

- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು
- ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು
- ಅನುಭವಗಳು
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು
- ಸೆಂಟ್‌ಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ರುಚಿ,

ಧ್ವನಿಗಳು ಮೊದಲಾದವು.

ಸ್ಥಳಗಳು

ನೀವು ನೋಡಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿರುವ, ಇದುವರೆಗೂ ನೋಡದೆ ಇರುವ, ನೋಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ನೋಡಬೇಕೆಂದಿರುವುದು ನಗರ, ಗ್ರಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯಂತಹ ಸ್ಥಳ, ಸಮುದ್ರ, ನದಿ, ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕಟ್ಟಡಗಳು, ದೇವಾಲಯ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಹೆಸರು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ಇರುವವರು ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದವರು ಆಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೇ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಅವುಗಳ ಗುರುತಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಆಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು, ತಿಳಿಯದೇ ಇರಬಹುದು.

ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ನೇಹಿತರು ಇಲ್ಲವೇ ಚಿತ್ರನಟರು, ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದವರು, ಕವಿಗಳು, ಗಾಯಕರು ಯಾರಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ನಮಗೆ





ಸಂತೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಕು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಾದುವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸುತ್ತಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಪಾರ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು, ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು, ಇಲ್ಲವೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಟಿವಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದು... ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಆಟ ಆಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಸಿನಿಮಾಗೆ ಹೋಗಬಹುದು, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು, ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು.... ಹೀಗೆ ಅವರಿಗಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಅವರು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅನುಭವಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಮರೆತುಹೋಗಲಾರದಂತಹ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಲೆ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮುಗಿಯುವುದು, ಡಿಗ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳು, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು, ಮೊದಲ ಸಂತಾನ ಪಡೆದಾಗ ಆಗುವ ಅನುಭವ, ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು ಏನಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಮಗೋಸ್ಕರ ಕೊಂಡು ಸಂತೋಷ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಅನುಭವವನ್ನು.... ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಧರ್ಮ, ಧರ್ಮಗುರುಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಸುಕ್ರಿಸ್ತ, ಬುದ್ಧ, ಮಹಾವೀರ, ಮಹಮ್ಮದ್ ಪೈಗಂಬರ್ ಇಲ್ಲವೇ ಮದರ್ ಥೆರೇಸಾ, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಇಲ್ಲವೇ ಭಗವಂತ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಸೆಂಟು, ರುಚಿ, ಧ್ವನಿಗಳು

ಒಂದು ಪುಷ್ಪ ಸುವಾಸನೆ, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಪರಿಮಳ, ಮಳೆ ಬೀಳುವಾಗ ಬರುವ ವಾಸನೆ, ಚಾಕಲೇಟ್ ರುಚಿ, ಇಲ್ಲವೇ ವೈನ್, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದ ಬಣ್ಣ ಇಲ್ಲವೇ ಒಳ್ಳೆ ಉಡುಪುಗಳ ಬಣ್ಣಗಳು...ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲರವ, ಸಮುದ್ರ ಭೋರ್ಗರೆತ, ಇಷ್ಟವಾದ ರಾಕ್ ಸಂಗೀತ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಂಗೀತ... ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಹಾಯೆನಿಸುವ ಅನುಭೂತಿ ತರುವ ಅಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದೀರೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್, ಸಂತೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ: ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.

ಆಗಾಗ: ನೀವು ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ನೋಡಬೇಕೆಂದಿರುವುದರ ಪಟ್ಟಿ.

ಬೊಂಬೆಗಳು: ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಬೊಂಬೆಗಳು.

ಜ್ಞಾಪಕಗಳು: ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕಿರುನಗೆ ಬೀರಿ, ಹೃದಯ ಪುಳಕಿಸುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳು.

ನಿಮಗೆ ಹಾಡು ಹಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಇದ್ದರೂ, ಪುಸ್ತಕ ಓದಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೂ ಅವು ಮಾಡಿ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹ್ಲಾದಕ್ಕಾಗಿ...

ಆಗಾಗ ಮಾಡಬಹುದಾದ, ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೂರವಾಗಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುವುದು, ರಜಾದಿನ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೋಗುವುದು, ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತುವುದು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಗಿಡ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಲಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವಂತಹುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಚಿತ್ರಪಟಗಳು, ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಟೂರ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ತೆಗೆದ ಫೋಟೋಗಳು, ಅಲ್ಲಿಂದ ತಂದ ವಸ್ತುಗಳು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಫ್ರೇಂ ಹಾಕಿಸಿದ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್‌ಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳ ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸಿ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದೆ, ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಸಂತೋಷಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೂಡ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳಗಿನ ಭಾಗಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ರುಚಿ, ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ, ದೃಶ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶದಂತಹವು ನೇರವಾಗಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಾಕುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಸುವಾಸನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು, ಅಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪುಷ್ಪಗಳು ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬಹುದು.

ಬಣ್ಣಗಳು ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುವ ಕೆಂಪು ಅಂಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲವೇ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಎಲೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ನಿಮ್ಮ ನರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಬಹುದು: ಇಲ್ಲವೇ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಹಗುರವಾಗಿ, ಹಾಯಾಗಿ ಎನಿಸಬಹುದು. ಬಣ್ಣಗಳು, ವಾಸನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ■





ಬೆಡ್ ರೂಮಿನ ವಾಸ್ತುವಿಗೂ/ ನಿಮ್ಮ ಸೆಕ್ಸ್ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮನೆ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶ ಇದೇ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಮಧ್ಯೆ ಮುನಿಸು, ತೊಳಲಾಟ, ಜಗಳ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೂರ ಹೊಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಕೆಲವು ಸಲ ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಎಂದಾದರು ನಿಮ್ಮ ಬೆಡ್‌ರೂಮಿನ ವಾಸ್ತು ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗಲು ಅದೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಸುಖೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ. ಅವರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಹದಗೆಡುವುದರಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತುವಿನ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವದ್ದು. ನಿಮ್ಮ ಬೆಡ್‌ರೂಮಿನ ವಾಸ್ತು ಹೇಗಿದೆ?, ಅದರಲ್ಲಿ ಏನು ಕೊರತೆಯಿದೆ? ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು?. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸರಿ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದೇ? ಈ ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಸ್ತು ತಜ್ಞರಿಂದ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಬೆಡ್‌ರೂಮ್ ತುಂಬಾ ಖಾಸಗಿ ಸ್ಥಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ವಾಸ್ತು ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೊಳಲಾಟದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವ ಬದಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೇ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ನೆರಳು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಬೆಡ್‌ರೂಮಿನ ವಾಸ್ತು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ. ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಲೆ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಆಯಾಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ??? ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ನಾವು ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

ದಕ್ಷಿಣದ ಕಡೆ ತಲೆಯಿಡುವುದಿರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಮಲಗಿದರೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಜಡತ್ವಕ್ಕೆ (ಪ್ಯಾಸಿವ್) ಒಳಗಾದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ನಿರಾಶೆ (ಫ್ರಸ್ಟ್ರೇಟ್) ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಂಚ ಮರದ್ದಾಗಿರಲಿ. ಲೋಹಗಳ ಮಂಚ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಇಗೋ (ಅಹಂ) ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಂಚ ಗೋಡೆಗೆ ತಾಗಿದಂತಿರಲಿ. ಅದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಂಚಕ್ಕೆ ತಾಗಿದ ಗೊಡೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಿಟಕಿಗಳಿರಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಂಚಕ್ಕೆ ಗೋಡೆಯ ಸಪೋರ್ಟ್ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಗೋಡೆಯ ದಿಕ್ಕು ದಕ್ಷಿಣ ಪಶ್ಚಿಮದ ಕಡೆ ಇರಬಾರದು.

ಬೆಡ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಯಾವುದೇ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ವೇವ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಟಿ.ವಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಗಂಡ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಲು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿ ಊಟ ಬಡಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ



"ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆ ಯಮನೊಡನೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ".

"ಆವರು ಹಾಗೆಯೇ ಡಾಕ್ಟರ್, ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ".

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಆತುರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ.

"ಡಾಕ್ಟರ್ ನನಗೆ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿತು".

"ಎಲ್ಲಿ?"

"ಒಮ್ಮೆ ರಾಜಾಜಿನಗರದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಸವೇಶ್ವರನಗರದಲ್ಲಿ".

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

"ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಈಗಲೂ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ?"

"ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್, ಓಡುತ್ತಾರೆ".

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ನರ್ಸ್: ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಎಂದು ಯಾಕೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡ್ತೀರಿ. ಇದು ಕಾರ್ಡ್‌ಲೆಸ್ ಯುಗತಾನೆ!

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ಟ್ರಕ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಆಯಿತು. ಪೊಲೀಸ್ ಟ್ರಕ್ ಡ್ರೈವರ್‌ನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

"ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಗೆ ನೀನು ಯಾಕೆ ಕೈತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ?"

ಅದಕ್ಕೆ ಟ್ರಕ್ ಡ್ರೈವರ್ ಹೇಳಿದ. "ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಟ್ರಕ್ ಕಾಣಿಸದ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಡ್ರೈವರ್‌ಗೆ ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಕೈ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

ಕಳ್ಳರಿಬ್ಬರು ಆ ಮನೆ ಹೊಕ್ಕರು. ಅದು ಪೈಲ್ವಾನನ ಮನೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಒಬ್ಬ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ "ಓಡೋಣ, ಪೈಲ್ವಾನ್ ಎದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಡಿದು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ".

"ಹೆದರಬೇಡ. ಕನಿಷ್ಟ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ನೀಡದೆ ಯಾರ ಜೊತೆಯೂ ಹೋರಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ಪೈಲ್ವಾನ್ ನಿನ್ನೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು".

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

"ಯಾಕೆ ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದಲೇ ಕಾರಿನ ಎಂಜಿನ್ ಬಳಿ ನಿಂತು ನಗುತ್ತಿರುವೆ'

'ನಕ್ಕರೆ ಆಯಿಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ......

'ದಡ್ಡಾ.... ಆಯಿಲ್ ಅಲ್ಲ ಆಯುಷ್ಯ'

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

'ಯಾಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ'.

'ನಡೆದ ಘಟನೆಯನ್ನು ನಡೆದ ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಜಡ್ಜ್ ಹೇಳಿದರಂತೆ'

♣ ♣ ♣ ♣ ♣

'ಯಾಕೆ ತಡ'?

'ಬೈಕ್ ಪಂಕ್ಚರ್'.

'ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ತಾನೆ'?

'ಬಸ್ ಖರೀದಿಸುವಷ್ಟು ಹಣವಿಲ್ಲ'.



ಅವಳಿಗಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಡ್‌ರೂಮನ್ನು ದೇವರ ಮನೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಭಗವಂತನ ಪವಿತ್ರ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಬೇರೆಲ್ಲು ಜಾಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಮರದ ಮಂಟಪದೊಳಗೆ ದೇವರನ್ನು ಇಟ್ಟು ಪರದೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.

ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಬಣ್ಣವೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗೊಡೆಗಳ ಬಣ್ಣ ಗ್ರೇ, ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ನೀಲಿ ಇರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಬಣ್ಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್‌ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಂಕುತನವೂ ಬರಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದರಿಂದ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್‌ನ ಮೇಲೆ ಅದು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೂಡ್ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಂಕುತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸಾಹವೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಆಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರಸ್ಪರ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೆಕ್ಸ್ ಗೆ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.

ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬಣ್ಣವೂ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಾಢವಾದ ಬಣ್ಣವಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಕಪ್ಪು, ಗಾಢನೀಲಿ ಈ ಬಣ್ಣಗಳು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಹಂ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಮಧ್ಯೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಉಂಟಾಗಿ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಸಹಾ ಮೂಡಬಹುದು.

ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಅವರ ಬಟ್ಟೆಯ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಗಾಡಿಯ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಲಿಗೆ ಈ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವೇ ನಮ್ಮ ಅಹಂನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ. ■


ಬೆಲೆ: ರೂ.50/-
ವಿಕ್ಞಾಬಿ
ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾದರಿಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕ
ಶತಮಾನದ ಅಭೇದ್ಯ ರಹಸ್ಯ!
ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ
ಪ್ರಾಣಿ ವರ್ಣ ಗ್ರಹಣ
ಭಾರತದ ಬತ್ತಳಿಕೆಗೆ ಸಮರ ವಿಮಾನಗಳು
ಹಂದಿಜ್ವರದ ಹಾವಳಿ
ಕುಲಾಂತರಿ ಬದನೆ
ಬಂಗಾರದ ಬೆಲೆ
ಶತಮಾನದ ಅಭೇದ್ಯ ರಹಸ್ಯ ಟಂಗುಸ್ಕಾ
ಬಾಂದ್ರಾ - ವೊರ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆ
ಅಂಗಾಂಗ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಯ ಶೋಧನೆ
ರ್‍ಯಾಂಗಿಂಗ್ ಪೆಡಂಭೂತ
ಇಂಧನ ಮೂಲವಾಗಿ ಕಬ್ಬು
ಜಾಗತಿಕ ಕಳ್ಳ ತಿಜೋರಿ ಸ್ವಿಸ್ ಬ್ಯಾಂಕ್
೨೦೫೦ರಲ್ಲಿ ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರ
ಭಾರತೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ನರ ಹೆಗ್ಗುರುತುಗಳು
ಇಂಡಸ್ ಲಿಪಿ ಬರಹವೇ? ಚಿಹ್ನೆಗಳೇ?
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ನೂರು ವರ್ಷ
ತಲಕಾಡಿನ "ಶಾಪಕ್ಕೆ" ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಮೋಚನೆ
ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಜೈವಿಕಲೋಕದ ರಕ್ಷಾಕವಚ
ಸಲಿಂಗ ಕಾನೂನು
ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಬಲಿ ಗ್ರೀನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್?
ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ • ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ • ಭೂಕೋಶ • ಜೀವಜಾಲ • ಅಂತರ್ಜಾಲ • ಪರಿಸರ.... ಇತ್ಯಾದಿ
• ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೇ ಕಾರಣ! • ಪುಸ್ತಕೋದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಇ-ಪುಸ್ತಕದ ಸವಾಲು
• ಎಲ್ಇಡಿಯ ಹೊಸತಂತ್ರಜ್ಞಾನ • ಸಮೂಹ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವೆಗಳೇ ವಾಸಿ!
ಸಮರೋನ್ಮಾದ: ಏನು? ಎಂತು? ಏಕೆ?
ಪ್ರತಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ನಂ. 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079
ದೂರವಾಣಿ : 23236435

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI, Kannada Monthly, KA/BGW-1642/2009-11 RNI NO. 5800